Конкурс профессионального мастерства

«Педагог-психолог Кубани 2021

«Защита реализуемой программы»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО АДАПТАЦИИ**

**«Я - пятиклассник»**

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ (КЛАСС) НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ 5 КЛАСС

КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ 10

ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ АДАПТАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЛИЦЕЙ № 299 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г.САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ЗАХАРОВОЙ Т.В.

Педагог-психолог

Денисова А.Н.

**1.Наименование и направление**

**программы.**

Программа «Я-пятиклассник» является профилактической психолого-педагогической программой. Программа направлена на снижение уровня дезадаптации пятиклассников, профилактику стресса, тревожности при переходе в среднее звено.

**2.Информация о разработчике(-ках),участниках и месте реализации программы**

Программа составлена на основе адаптационных занятий с учащимися пятых классов Государственного бюджетного образовательного учреждения лицей № 299 Фрунзенского района г.Санкт-Петербурга Захаровой Т.В. Реализуется в МАО СОШ № 7ст.Переясловской на занятиях педагога-психолога с пятиклассниками

**3.Описание целей и задач, на решение которых направлена программа**

Основной **целью** предлагаемой программы является оказание поддержки пятиклассникам в период их адаптации к условиям обучения в средней школе, профилактика явлений школьной дезадаптации.

**Задача**:

1. формировать и развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы; развивать коммуникативные навыки, навыки сотрудничества и бесконфликтного общения

Данная программа направлена на профилактику школьной дезадаптации и мишенями для работы в данном случае являются наиболее вероятные «факторы риска». К таким факторам относятся:

1. Необходимость принятия нового социального статуса и снижение контроля со стороны взрослых.
2. Увеличение количества учебных дисциплин и числа учителей.
3. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.

**4.Целевая аудитория,основные ее социально-психологические особенности**

Данная**программа предназначена** для проведения занятий с подгруппой учащихся пятого класса в количестве 5 – 7 человек. Каждое занятие рассчитано на один академический час, занятия проводятся не реже одного раза в неделю. Всего 14 занятий

**5.Методическое обеспечение объекта**

1. Белавина О.В. Психологическая диагностика сформированности универсальных учебных действий в средней школе // Известия Российского государственного педагогического университиета им. А. И. Герцена. № 155/ 2013.//http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-diagnostika-sformirovannosti-universalnyh-uchebnyh-deystviy-v-sredney-shkole
2. Владимирова Ю. Новичок в средней школе. Программа адаптационных встреч для пятиклассников. // Школьный психолог № 09, 2004.
3. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.

6**.Описание основных этапов реализации программы**

**Этапы реализации программы включают следующее**

Реализация программы проходит в три этапа:

Первый этап – диагностический. Включает в себя психологические тесты и проективные методики, позволяющие исследовать личностные особенности учащихся и эмоциональное состояние каждого ребенка.

**Анкета для пятиклассников.**

Цель – изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация).

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

Цель – определение эмоционального состояния ребенка, наличие агрессивности, ее проявления и интенсивности.

**Проективная методика «Дерево».**

Цель – исследование особенностей личности ребенка.

Второй этап – информационно-практический. Включает в себя психологические занятия для пятиклассников, родительские собрания, семинар для педагогов, индивидуальные и групповые консультации для всех участников образовательного процесса.

Третий этап – итоговый. Включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе сравнительного анализа диагностических данных.

Ожидаемые результаты реализации программы:

* Снижение уровня школьной тревожности.
* Овладение способами взаимодействия со сверстниками.
* Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
* Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Качественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

* Эмоциональное благополучие каждого ребенка в классе.
* Овладение необходимыми коммуникативными навыками в общении с педагогами и старшеклассниками.
* Достижение необходимого уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Количественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

* Уменьшение количества учащихся с высоким уровнем тревожности.

1. Основное содержание

**I раздел: «Знакомство» (2 часа)**

**Занятие 1. «Давайте познакомимся!»**

**Занятие с элементами тренинга в период адаптации. «Этот необычный и волнующий 5-й класс»**

**Цель**: оказание психолого – педагогической поддержки обучающимся 5 класса в период адаптации к условиям обучения в среднем звене.

**Задачи:** - создание непринужденной доброжелательной атмосферы в классе

- формировать положительную мотивацию у детей через создание ситуации успеха

-учить детей выслушивать ответы товарищей

- развивать коммуникативные качества у детей, умение работать в группе

**Оборудование:** цветные карандаши, листы А4, мяч.

**Структура коррекционного занятия:**

**1.Организационный этап.**

Вводная часть.

Упражнение «Имя и цветок»

Ознакомление с правилами коррекционного занятия.

**2. Основной этап**.

1. Упражнение «Те, кто»

2. Упражнение «Что поможет мне учиться»

3. Упражнение «Как зовут наших учителей»

4.Игра «Догадайся и ответь»

**3. Релаксация**

1. Круг уверенности

2.Пути уверенного поведения

3.Упражнение «Я горжусь собой!»

**4. Заключительный этап**

1. Портрет нашего класса

**5. Рефлексия занятия**

**Ход урока.**

**1.Организационный этап.**

**Вводная часть**

Здравствуйте ребята! (дети здороваются). Сегодня мы поговорим о школе, о том, что вы стали взрослыми и пошли в пятый класс, но сначала давайте поздороваемся, а сделаем это так.

**Коммуникативная игра «Здравствуйте по-разному»**

Подростки по сигналу психолога двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встретится на их пути. Здороваться надо определенным способом один хлопок – здороваемся за руку, два хлопка – здороваемся плечиками, три хлопка – здороваемся спинками. Упражнение выполняется без использования речи.

**Упражнение "Имя и цветок"**

***Цель***: дать каждому ребенку возможность представить себя другим детям.

Каждый из участников называет своё имя и цветок на заглавную букву этого имени, с которым ребята могут себя ассоциировать.

**Рефлексия:** Насколько легко было вспомнить цветок на заданную букву, который бы "соответствовал" тому или иному ребёнку?

**Принятие правил коррекционного занятия.**

Правила, которые помогут во взаимодействии участников группы друг с другом.

Предлагаются следующие правила:

- не обижать друг друга

- не обсуждать ни с кем занятие

- стремиться быть активным участником того, что происходит

- иметь право высказать свое мнение по любому вопросу

- стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать

**2.Основной этап.**

**Упражнение «Те, кто»**

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое, поднимают руку те, у кого есть кошка, приседают те, кому нравиться играть в футбол, делает шаг вперед, кто любит свою школу, поднимут левую руку все те, у кого есть брат, приседают те, кому нравиться играть. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником пятого класса. При этом ведущий подчёркивает, как много общего у участников, и все они схожи в том, что являются учениками 5 класса.

**Упражнение «Что поможет мне учиться»**

Скажите, что сегодня вы все вместе попробуйте ответить на вопрос, «Что поможет мне учиться» т.е. какие человеческие качества помогут мне учиться в среднем звене. Предлагаем детям для голосования (большой палец, поднятый вверх, означает согласен, опущенный вниз – не согласен со следующим утверждением:

Лень или лениться на уроке

Быть внимательным

Быть всегда организованным

Умение громко говорить на уроке

Соблюдать школьные правила

Любить предмет, который вы изучаете

Быть трудолюбивым

Обсудите, что из перечисленного дети считают особенно важным. Пусть желающие расскажут о том, что еще помогает им в учебе.

**Упражнение «Как зовут наших учителей»**

Но прежде чем мы его выполним сначала вспомним, какие предметы у вас есть, а затем отгадайте загадки

Нужная наука, для ума гимнастика,

Нас научит думать … (математика).

Укрепит мускулатуру всем детишкам … (физкультура).

Чтоб найти таланты у вас вокальные,

Вам нужны уроки … (музыкальные).

Грамотным будет любой ученик,

Если он знает … (русский язык).

Мастерить, работать с увлечением –

Для этого нужно … (трудовое обучение).

Картины, краски, высокие чувства –

Этому учит … (изобразительное искусство).

Книжки полюбим, повысим культуру

Мы на уроках … (литературы).

Знать и любить природу научит … (природоведение).

Далекое прошлое, древние территории –

Это изучает наука … (история).

С помощью этого упражнения предлагается вспомнить имена и отчества учителей по разным предметам. Необходимо назвать предмет и имя учителя, а ребята на скорость называют отчество

Педагог называет предмет, а ребята называют имя и отчество

Педагог называет фамилию, а ребята предмет и так далее.

**Игра «Догадайся и ответь**»

Я буду задавать вопрос, и кидать кому-то мяч. Тот, кто поймал мяч, отвечает на вопрос

Как в школе называется взрослый, который учит детей? (учитель)

Как в школе называют детей? (ученики)

Как называется книга, по которой учатся ученики? (учебник)

Куда учитель ставит ученикам оценки? (дневник)

Коробка для ручек и карандашей? (пенал)

Перерыв между уроками называется? (перемена)

Прозвенел звонок, начинается? (урок)

Стол, за которым пишут ученики это …? (парта)

**3.Заключительный этап.**

**Портрет нашего класса**

А теперь помогите и классному руководителю разузнать о загадочном 5 классе. Какой у него рост, вес, физическая форма, чем увлекается наш 5 класс, какая у него дисциплина? Любят ли учиться пятиклассники? Каков характер класса? И Конечно же портрет?

Первый вопрос самый легкий – это рост 5 класса. По статистике, а статистика – наука точная, средний рост пятиклассника обычно 145-150 см. Что мы запишем в графу? Какой рост нашего класса? Высокий, средний, низкий?

*Ученик записывает.*

Теперь вес. Он может быть нормальным, недостаточным, излишним.

*Ученик записывает.*

Физическое развитие – занимается ли класс спортом? Каким?

Ну, что ж, так и запишем, что физическая форма – отличная.

*Ученик записывает.*

А вот что касается увлечений, опять вопрос. Какие у вас увлечения?

*Ученик записывает.*

Как у 5 класса обстоит дело с дисциплиной – хорошо или плохо?

*Ученик записывает.*

А вот что касается учебы, тут мы пока ничего не можем написать. Как вы думаете почему? Эту тайну нам откроет конец I четверти, а пока графа останется незаполненной. Надеемся, что ответом будет число… «4» и «5».

Осталось самое простое: записать качества характера класса. Какой он? Добрый, веселый, дружный, послушный, активный, честный, надежный, умный, сильный, смелый, справедливый?

*Ученик записывает.*

Психолог: Чтобы окончательно сложился портрет класса, осталось только нарисовать его лицо. Ребята, сейчас вы попробуйте нарисовать свой портрет, используя все свои изобразительные средства, а затем мы создаем фотографию нашего класса, поместив свой портрет на общий лист.

**Релаксация. Круг уверенности.**

Мы оправляемся на прогулку по тропинке в лес. Светит солнышко, теплый ветерок касается наших щек. Мы идем по мягкой лесной тропинке, мягкая травка касается наших ног, лес наполняется приятными звуками: щебечут птички, стрекочет кузнечик, впереди слышен шум отдаленного водопада. Мы ощущаем приятный аромат сосновых почек, чистого воздуха. На душе приятно и спокойно. Мы выходим на лесную полянку. Перед нами на траве появляется, очерченный лучами солнца, большой круг. Он притягивает нас к себе. Мы входим в круг и чувствуем, как нас обволакивает большой, приятный, льющийся с небес столб света. Нам тепло и приятно. Мы глубоко вдыхаем и чувствуем, как наполняемся его силой. В нас появляется энергия, смелость, уверенность в себе. Мы делаем шаг и отправляемся в обратный путь по мягкой лесной тропинке, выходим на опушку леса, присаживаемся на травку, стараемся запомнить состояние, которое нам дал солнечный свет и медленно открываем глаза.

Когда нам будет не хватать уверенности, мы вновь представим себе падающий луч, дающий силу и энергию.

**Пути уверенного поведения**

Когда появляется уверенность?

* Когда я хорошо знаю, о чем говорю
* В знакомой ситуации
* Когда знаю, что будет дальше
* Когда есть человек, который мне поможет

Что можно сделать, чтобы стать более уверенным в себе?

* Научиться выполнять позу, жесты, взгляд уверенного человека (когда ты это делаешь, совершенно по-другому себя чувствуешь)
* Нужно попытаться представить себя в ситуации, когда все получается и вас хвалят
* Нужно поверить в себя, в то, что ты сможешь, ты добьешься
* Нужно научиться ставить себе правила и их выполнять: «у меня получится», «я – сильный», «я смогу!», «я не хуже других»

**Упражнение «Я горжусь собой!»**

Я горжусь собой! (руки вверх)

Я имею право на самое лучшее! (развести руки в стороны)

Я могу говорить себе нет! (ногу в сторону, руку в сторону и вверх)

И даже если жизнь иногда сгибает меня! (согнуться)

Я все равно нахожу в себе силы, чтобы подняться! (подняться)

Чтобы дарить радость людям (руки – к людям ) и самому себе (руки к себе)!

**Рефлексия**. Наше занятие подошло к концу и перед тем как попрощаться. Каждый назовите, что ему больше всего понравилось. А теперь попрощаемся.

**Ритуал прощания с детьми.** Необходимо подвести детей к идее, что каждый из них – частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы». Все хором произносят «Мы все разные, но все пятиклассники»!

**Проективная методика «Несуществующее животное».**

**Занятие 2. «Наша группа**

**Приветствие ведущего.рассказ у»**

**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».**

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...». Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Психолог предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.

**Упражнение «Те, кто…»**

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол и т.д. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом психолог подчеркивает, как много общего у участников.

**Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая).**

Ведущий проводит беседу с ребятами о пройденном отрезке пути и о том, что еще предстоит.

**Упражнение «Что важно для меня?»**

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Названия этих вещей необходимо написать на листе бумаги. Далее ребята читают список и рассказывают, почему они выбрали именно эти три вещи.

**Анкета для пятиклассников**(Приложение 2).

**Рефлексия.**

**Притча «Одноклассники»**(Приложение 1).

**II раздел: «Я в этом огромном мире…» (4 часа)**

**Занятие 3. «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».**

Дети стоят в кругу. Психолог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем дети, передавая мяч, называют свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч передается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому передаешь мяч.

**Анкета «Вот я какой!»**(Приложение 2).

**Упражнение «Поменяйтесь местами те …»**

Дети сидят на стульях в кругу. Начинает игру психолог. Он ведущий стоит в центре круга, стула у него нет. Ведущий по желанию выбирает какой – либо признак, имеющийся у некоторых детей, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы». Те, у кого светлые волосы меняются местами друг с другом. Задача ведущего – занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

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

**Рефлексия.**

**Занятие 4. «Мир информации».**

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

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Мое приветствие».**

Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы.

**Упражнение «Память на лица».**

Один игрок закрывает глаза и перечисляет всех участников круга, начиная с того, которого выберет психолог. Далее игроки пересаживаются в произвольном порядке, и процедура повторяется уже с новым участником круга.

**Упражнение «Испорченный телефон».**

Выбирается команда из 6 человек. Психолог зачитывает небольшую притчу одному участнику, остальные дожидаются за дверью. Первый передает услышанное второму, тот третьему и т. д. Последний участник рассказывает первому, а психолог зачитывает первоначальный текст.

**Притча «Два волка»**(Приложение 1).

**Рефлексия.**

**Занятие 5. «Я могу».**

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

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Догадайся».**

Водящий садится на стул лицом к классу, держа раскрытыми ладони; закрывает глаза. Один из членов группы тихонько подходит к нему и на несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящему необходимо догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

**Упражнение «Ладонь».**

Учащимся предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посередине рисунка написать «Я», а на каждом пальчике рисунка что – либо хорошее о себе. Затем психолог собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладошка принадлежит.

**Упражнение «Я могу, я умею».**

Ребята в быстром темпе перебрасываются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение («я умею петь», «я умею бегать» и т. п.)

Слушание сказки О. Горьковой **«Фламинго»**(Приложение 3).

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

**Рефлексия.**

**Занятие 6. «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.

**Упражнение «Угадай эмоцию».**

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

**Упражнение «Фигуры эмоций».**

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

**Упражнение «Изобрази эмоцию».**

Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

**Упражнение «Поставь балл эмоции».**

На бланках с различными эмоциями предлагается поставить балл (от 1 до 10) каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

**Притча «Обида на песке»**(Приложение 1).

**Рефлексия.**

**III раздел: «Мы – единое целое! » (4 часа)**

**Занятие 7. «Наши классные уголки».**

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

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Гусеничка».**

Участники соединяются в «гусеничку», положив руки на плечи стоящего впереди, и совершают перемещения в произвольном порядке по классной комнате.

**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).

**Рефлексия.**

**Занятие 8. «Понимаем ли мы друг друга».**

**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».**

Психолог задумывает какое – то качество, которое ему нравится в подростке, прикасается к нему, пытаясь передать, таким образом, задуманное качество. Подросток пытается угадать, какое качество задумано (можно привлечь к угадыванию всю группу). Затем водящими становятся сами подростки. При последующих выполнениях задуманные качества можно передавать взглядом.

**Упражнение «Рисунок по инструкции».**

Сначала все рисуют свой дом. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями.

**Упражнение «Кораблик успехов».**

Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое – то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку.

**Упражнение «Пойми меня».**

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

**Игра-шутка «Пойми меня».**

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу.

**Игра «Гомеостат».**

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу психолога можно прыгнуть, повернувшись в любую из четырех сторон. Задача – добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

**Рефлексия.**

**Занятие 9. «Без друзей меня чуть-чуть».**

**Цель:** совершенствовать навыки общения.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Дерево и ветер».**

Дети делятся на пары. Один в паре «дерево», другой «ветер». Ветер дует на дерево – «дерево» наклоняется в зависимости от силы «ветра».

«Дерево» и «ветер» меняются местами.

**Упражнение «Кораблекрушение».**

Дети делятся на две команды, согласно номеру при пересчете на «первый-второй». Команды работают за столом. Участники получают карточки, изображающие части корабля. Каждая команда выбирает несколько карточек с надписью предмета. Задача команды: придумать назначение этих предметов на корабле. Ответ должен быть оригинальным. Командам дается несколько минут на выполнение этого задания. Затем команды представляют свое решение.

**Упражнение «Рисунок дружбы».**

Детям предлагается нарисовать образ дружбы.

Обсуждение.

**Упражнение «Групповая дискуссия».**

Пословицы и поговорки о дружбе (Приложение 4)

**Рефлексия.**

**Занятие 10. «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.

Психологический тренинг сплочения В гостях У краски

Упражнение Арт терапия для детей подростков

Цель: Выработка навыков сплоченных действий коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

1 Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы детей;

2 Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;

3 Получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;

4 Осознание себя командой.

Возраст: учащиеся 5-9 класс.

Состав участников: 6-8 человек.

Режим работы: 10-15 минут;

Ход упражнения: Ребята берутся за руки и делают круг, поворачиваются в правую сторону к спине соседа. Когда повернулись все, ведущий берет краски и раздаёт участникам ребята начинает рисовать своё настроение ( под музыку) можно рисовать всё что хочется. В конце упражнения ребята дарят ладошки друг другу ( на футболке оставляют свой отпечаток ладони)

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно понять смысл передаваемой информации? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение

**Упражнение «Коллаж класса».**

Школьникам предлагается создать свою эмблему - визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, форму каждый выбирает свою. Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон. Психологу необходимо подвести участников к идее, что каждый из них - частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы».

**Упражнение «Какие мы».**

Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

Делается общая фотография группы.

**Проективная методика «Дерево».**

**Оценка эффективности занятий.**

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

Срок обучения: сентябрь – ноябрь.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
| Теоретических | Практических |
| ***I***  ***этап*** | ***Диагностический*** | **1 ч.** |  | **1 ч.** | **Анкета для родителей пятиклассников** |
| ***II***  ***этап*** | ***Информационно-практический*** |  |  |  |  |
| **1** | **Родительское собрание «Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения в среднем звене школы»** | **1 ч.** | **1 ч.** |  | **Протокол родительского собрания** |
| **2** | **Психологические занятия с учащимися** | **10 ч.** | **5 ч.** | **5 ч.** |  |
| 2.1 | «Знакомство» | 2 ч. | 1 ч. | 1 ч. |  |
| 2.1.1 | «Наша группа» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Рисунок несуществующего животного |
| 2.1.2 | «Что такое 5 класс?» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Анкета для пятиклассников |
| 2.2 | «Я в этом огромном мире…» | 4 ч. | 2 ч. | 2 ч. |  |
| 2.2.1 | «Какой я и чем я отличаюсь от других?» | 1 ч. | \_ | 1 ч. | Анкета «Вот я какой!», графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус» |
| 2.2.2 | «Мир информации» | 1 ч. | 1 ч. | \_ | Рефлексивные высказывания учащихся |
| 2.2.3 | «Я могу» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Рисунки учащихся |
| 2.2.4 | «Мир эмоций» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Рисунки учащихся |
| 2.3 | «Мы – единое целое!» | 4 ч. | 2 ч. | 2 ч. |  |
| 2.3.1 | «Наши классные уголки» | 1 ч. | \_ | 1 ч. | Рисунки учащихся |
| 2.3.2 | «Понимаем ли мы друг друга?» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Рисунки учащихся |
| 2.3.3 | «Без друзей меня чуть-чуть» | 1 ч. | 1 ч. | \_ | Рефлексивные высказывания учащихся |
| 2.3.4 | «Мы и наш класс» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Проективная методика «Дерево» |
| **3** | **Семинар для педагогов, работающих в 5-х классах** | **1 ч.** | **1 ч.** |  |  |
| ***III***  ***этап*** | ***Итоговый*** | **1 ч.** |  | **1 ч.** | **Сравнительный анализ диагностических данных** |
| ***Итого:*** | | **14 ч.** | **7 ч.** | **7 ч.** |  |

**7.Основные требования к специалистам,задействованным к реализации программы**

Программа реализуется педагогм-психологом общеобразовательной организации за счет часов внеурочной деятельности 1 раз в неделю.Требования к педагогу-психологу,реализующемуданную программу определены Профессиональным стандартом «педагог-психолог» (психолог в сфере образования».

Материально-техническое оборудование включает:

1.Оборудованное просторное помещение,позволяющее двигаться детям.

2.Индивидуальный раздаточный материал

3.Компьютер,колонки,принтер

**8.Ожидаемые результаты**

Успешная адаптация пятиклассников к условиям основной школы.**Признаки успешной адаптации пятиклассников:** удовлетворенность процессом обучения и школой в целом; положительная успеваемость ученика; удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителями. Таким образом, ожидаемые результаты относятся в основном к формированию личностных, регулятивных и коммуникативных качеств.

**9.Факторы,влияющие на достижение результатов программ**ы

Реализация психологического сопровождения ,направленного на снижене уровня дезадаптации пятикласссников ведется с родителями,учителями и учащимися.

**10.Сведения об опробации программы**

Профилактическая программа «Я-пятиклассник» имеет положительные результаты.За время работы по этой программе у учащихся повышалась самооценка,адаптация к новым условиям проходила легко.

**11.Список источников,используемы при разработке программы**

1.Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. – М: “Когито-Центр”, 2007.

2.Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.

3.Практикум по арт-терапии // Под ред. А.И. Копытина. – СПб: Издательство «Питер», 2000.

1. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под. Ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - Спб.: Речь, 2002.
2. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991.
3. Родионов В., Ступницкая М. Я и Мы. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-го класса. // Школьный психолог № 43, 2002.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 1998.
5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – 4-е изд. – М.: Генезис, 2006.
6. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.] ; под ред. А.Г. Асмолова. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
7. Юдина Н. Программа “Навстречу”. Воспитание коммуникативной культуры у учащихся 5-6-х классов. // Школьный психолог №12, 2007.
8. Ясюкова Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения в 3 — 6 классах. Методическое руководство. Санкт-Петербург. ИМАТОН, 2001.