

Учреждение «Отдел образования администрации
Волжского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи «Доверие» Волжского муниципального района Республики Марий Эл

ПРИНЯТО на педагогическом совете
МБУ ЦППМСП «Доверие»
Протокол № 1
«09» 09 2025г.

И.о. директора МБУ ЦППМСП «Доверие»
К.В. Ашкельдина
«09» 09 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Учимся сотрудничать»**



Направленность программы: социально-гуманитарная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 33
Разработчик программы: Александрова Светлана Геннадьевна
педагог-психолог МБУ ЦППМСЦ «Доверие»

пгт Приволжский
2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Направленность программы – социально-гуманитарная

Актуальность программы

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а в условиях оптимизации и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного кабинета школы в другой, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

В период подросткового кризиса чаще всего требуется психолого-педагогическое сопровождение и помощь в социальной адаптации, чтобы опередить появление детей «группы риска». Данная программа необходима, прежде всего, подросткам, испытывающим трудности критического возраста и их родителям. В своей работе Л. С. Выготский / 2, с. 236 / писал: «Мы и в педагогике говорим, что конечной целью всякого воспитания является приспособление ребенка к той среде, в которой ему придется жить и действовать».

Мы рассчитываем, что она будет интересна не только психологам, но и педагогам. Мы особенно надеемся заинтересовать классных руководителей, школьную администрацию самой постановкой проблемы адаптации пятиклассников к условиям основной школы. Проблема школьной адаптации является очень актуальной. Она становится все более очевидной в связи с охраной психического здоровья детей и подростков, ростом нервно-психических заболеваний и функциональных расстройств.

Отличительной особенностью программы является учет «зоны ближайшего развития» пятиклассников, что означает помощь и поддержку психолога, педагога (классного руководителя) в случаях возникновения школьных проблем. «Открытая» помощь постепенно переходит в косвенную, что дает учащимся самостоятельно решать проблемы, возникающие при адаптации.

Адресат программы: Данная программа рассчитана для обучающихся 11-12 лет.

Срок освоения программы – 1 год (33 недели)

Форма обучения: очная.

Уровень программы: стартовый

Особенности организации образовательного процесса: Групповая форма работы (по микрогруппам), и всем составом обучающихся.

Режим занятий: 1 раз в неделю – групповые занятия. Продолжительность занятий 40 мин. (1 урок).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям основной школы.

Задачи:

- формирование у детей позитивной «Я – концепции» и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;

- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

1.3. Объем программы.

С учащимися, зачисленными на общеразвивающие занятия, проводятся подгрупповые и фронтальные занятия. Периодичность таких занятий 1 раз - в неделю. Продолжительность занятия 40 минут (1 урок). Каждый из курсов предполагает часы диагностики для выявления начального уровня развития обучающихся и отслеживание динамики развития. Периодичность фронтальных занятий 1 раз - в неделю. Продолжительность занятия 40 минут (1 урок).

1.4. Содержание программы.

1 блок. «Будем знакомы». Установочный блок. Диагностика.

На этом этапе осуществляется диагностика межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы, диагностики уровня школьной тревожности, изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в среднее. Создание микрогрупп. Выявление неформальных лидеров. Знакомство с обучающимися – 2 часа.

2 блок. «Ты да я да мы с тобой». Развитие навыков общения и взаимодействия. Создание атмосферы взаимоподдержки в микрогруппах и группе. Развитие умения видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы – 2 часа.

3 блок. «Здравствуй пятый класс». Развитие групповой сплоченности, установление межличностных отношений. Развитие умения ставить цели на время обучения в пятом классе.

4 блок. «Находим друзей». Формирование навыков взаимодействия в группе. Формирование устойчивой самооценки и снижение уровня школьной тревожности.

5 блок. «Узнай свою школу». Помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознавать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

6 блок. «Что поможет мне учиться?». Способствовать формированию учебных навыков. Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.

7 блок. «Легко ли быть учеником?» Помочь детям осознать, какие качества необходимы ученику. Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.

8 блок. «Чего я боюсь?». Научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления. Снизить школьную тревожность

9 блок. «Наша дружная семья». Показать, что дети любят делать всей семьей, что они гордятся своей семьей.

10 блок. «Конфликт или взаимодействие». Развивать навыки общения и разрешения конфликтов. Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

11 блок. Работа с негативными переживаниями. Дальнейшая работа над развитием навыков общения и разрешения конфликтных ситуаций. Снижение школьной тревожности. Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

12 блок. «Ставим цели». Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе. Подвести итоги работы.

1.5. Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные планируемые результаты освоения общеразвивающей программы «Учимся сотрудничать».

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование познавательных интересов и мотивов к обучению;
- формирование осознанных навыков поведения в обществе;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ конструктивного взаимодействия.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:
Учащиеся должны уметь:

- работать в соответствии с поставленной задачей,
- участвовать в совместной деятельности;
- узнавать изучаемые объекты на таблицах, в жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета:
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать взаимосвязь общения и деятельности;

- способы отработки навыков внимательного отношения друг к другу;
- способы анализа собственных достоинств и недостатков;
- способы мотивации на работу с собственными недостатками;
- способы организации своего времени;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации текущего контроля
		Всего	в том числе		
			Теоретическ занятия	Практическ занятия	
1.	«Будем знакомы». Установочный блок. Диагностика	2	-	2	Тестовые материалы
2.	«Ты да я да мы с тобой». Развитие навыков общения и взаимодействия.	3	1	2	Наблюдение, анализ продуктов деятельности
3.	«Здравствуй пятый класс».	3	1	2	Наблюдение,

	Развитие групповой сплоченности, установление межличностных отношений.				анализ продуктов деятельности
4.	«Находим друзей». Формирование навыков взаимодействия в группе.	3	1	2	Наблюдение, анализ продуктов деятельности
5.	«Узнай свою школу». Знакомство со школьными правилами	3	1	2	Наблюдение, анализ продуктов деятельности
6.	“Что поможет мне учиться?”. Способствовать формированию учебных навыков.	3	1	2	Наблюдение, анализ продуктов деятельности
7.	«Легко ли быть учеником?» Помочь детям осознать, какие качества необходимы ученику.	2	1	1	Наблюдение, анализ продуктов деятельности
8.	«Чего я боюсь?». Снизить школьную тревожность.	2	1	2	Наблюдение, анализ продуктов деятельности
9.	«Наша дружная семья». Изучить, что дети любят делать всей семьей и показать, что они гордятся своей семьей.	3	1	2	Наблюдение, анализ продуктов деятельности
10.	“Конфликт или взаимодействие». Развивать навыки общения и разрешения конфликтов.	2	1	1	Наблюдение, анализ продуктов деятельности
11.	Работа с негативными переживаниями. Дальнейшая работа над развитием навыков общения и разрешения конфликтных ситуаций.	2	1	1	Наблюдение, анализ продуктов деятельности
12.	«Ставим цели». Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в средней школе.	2	1	1	Наблюдение, анализ продуктов деятельности
13	Заключительная диагностика Концерт-молния. Родительское собрание	3	-	2	Тестовые материалы
	Всего:	33	11	22	

Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Режим и организация деятельности	
1.	Начало учебного года	01.09.2022 г.
2.	Продолжительность учебного периода	34 недели
3.	Комплектование групп	с 1.09. 2021 по 15.09.2021 г.
4.	Продолжительность учебной недели	5 дней
5.	Периодичность занятий	1 раз в неделю (в соответствии с планом программы)
6.	Продолжительность учебных занятий (учебного часа)	40 минут
7.	Время проведения учебных занятий	12:30 – 13:10
8.	Форма проведения занятий	Групповая
9.	Окончание учебного года	25 мая
10.	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	- осенние с 31 октября по 6 ноября; - зимние с 31 декабря по 8 января - весенние с 27 марта по 2 апреля
11.	Летние каникулы	с 25 мая по 31 августа 2023
12.	Методы отслеживания результатов	психолого - педагогический мониторинг 1.09. 2022 по 15.09.2022 г. - стартовая диагностика 11.05.2023-25.05.2023 г. – итоговая диагностика

Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2023-2024 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее кол-во часов в год
Учащиеся 5 класса	1 год	1 час	1 раз в неделю	33

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	15.09.22 (3 раза в неделю по пятницам)	12.30-13.10	групповая	3 ч	Диагностика, знакомство, развитие навыков общения и взаимодействия	Кабинет математик и	Тестовые материалы. Обратная связь (рефлексия)
2.	октябрь	4 раза в неделю (пятница)	12.30-13.10	групповая	4 ч	Развитие групповой сплоченности, установление межличностных отношений.	Кабинет математик и	Наблюдение деятельности. Анализ (обратная связь, рефлексия)
3.	ноябрь	4 раза в	12.30-	групповая	4	Способствовать	Кабинет	Наблюдение деятельности.

		неделю (пятница)	13.10			формированию учебных навыков.	математик и	Анализ деятель
4.	декабрь	4 раза в неделю (пятница)	12.30-13.10	групповая	4	Снизить школьную тревожность.	Кабинет математик и	Наблюдение деятельности. Анализ деятель
5.	январь	3 раза в неделю (пятница)	12.30-13.10	групповая	3	Изучить, что дети любят делать всей семьей и показать, что они гордятся своей семьей.	Кабинет математик и	Наблюдение деятельности. Анализ деятель(обратная связь, рефлексия)
6.	февраль	4 раза в неделю (пятница)	12.30-13.10	групповая	4	Развивать навыки общения и разрешения конфликтов.	Кабинет математик и	Наблюдение деятельности. Анализ деятель
7.	март	5 раз в неделю (пятница)	12.30-13.10	групповая	5	Дальнейшая работа над развитием навыков общения и разрешения конфликтных ситуаций.	Кабинет математик и	Наблюдение деятельности. Анализ деятель (обратная связь, рефлексия)
8.	апрель	4 раза в неделю (пятница)	12.30-13.10	групповая	4	Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в средней школе	Кабинет математик и	Наблюдение деятельности. Анализ деятель (обратная связь, рефлексия)
9.	май	2 раза в неделю (среда четверг)	12.30-13.10	групповая	3	Итоговые занятия, заключительная диагностика, Концерт-молния. Родительское собрание	Кабинет математик и	Тестовые материалы
Итого 33								

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

Профилактическая работа.

Осуществляется психологом и направлена на оказание поддержки каждому младшему подростку. Наиболее продуктивно и эффективно проходит в форме тренингов. Предлагаемый в данной общеразвивающей программе сценарий тренинга (с. 15), цель которого — адаптация учащихся к условиям средней школы, является примером профилактической работы.

2.4. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- Столы и стулья с учетом количества обучающихся, посещающих занятия.
- Оргтехника (компьютер, интерактивная доска и др.);
- Помещение для проведения занятий, соответствующее СанПин;
- Материалы: ручки, цветные карандаши или фломастеры, клей, офисная бумага формата А4, тетради в клеточку и линейку (по количеству участников).

Информационно-методическое обеспечение:

- диагностический материал с методическими рекомендациями;
- развивающие пособия по развитию психических процессов,
- цифровые образовательные ресурсы;
- методическое пособие к материалу.

Кадровое обеспечение

ФИО педагога (ов)	Должность, место работы	Образование
-------------------	-------------------------	-------------

реализующего программу		
Александрова Светлана Геннадьевна	Педагог-психолог МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие» Волжского района РМЭ	Высшее психолого-педагогическое

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Отслеживание результатов обучения ребенка. Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в 2 этапа.

- Стартовая диагностика (предварительный контроль) – проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на обучение. Её результаты позволяют определить уровень школьной тревожности, мотивации, межличностных отношений.
- Итоговая диагностика (итоговый контроль) – проводится в конце обучения в форме итоговой аттестации. По её результатам определяется динамика развития межличностных отношений и сплоченности, уровень школьной тревожности и мотивации. Основной метод текущего контроля – наблюдение.

2.6. Оценочные материалы-перечень диагностических методик

В соответствии с вышесказанным были выбраны методики для мониторинга адаптации пятиклассников

- «Социометрия» Д. Морено - для оценки межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы.
- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса - изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.
- Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина – изучение школьной мотивации пятиклассников.
- Анкета «Как определить состояние психологического климата в классе» Федоренко Л.Г. - изучение психологического климата в классе.

2.7. Методические материалы – обеспечение программы методическими видами продукции

Методики и технологии, используемые в программе

- Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
- Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
- 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»).

- Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
- Метафорические истории и притчи

Педагогические и информационные технологии

Мы используем в работе традиционные технологии: групповой тренинг и работу с микрогруппами, с помощью которых и начинающий, и опытный ведущий групповых тренингов сумеет включить детей в работу, развить их: коммуникативные навыки.

- Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом. Такой подход не только помогает создать условия психологической безопасности для детей, ж и способствует развитию открытости и способности к самостоятельному принятию решений.
- Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее. Нам хотелось бы обратить внимание на то, что в работе с пятиклассниками особенно важна обратная связь от детей перед выполнением любого упражнения. Необходимо просить детей прокомментировать задание, которое они должны будут выполнить, а также инструкцию к нему. Это начальное обсуждение является подготовкой участников к эффективному выполнению упражнения. Чрезвычайно важно убедиться, что все дети правильно поняли задание. Если возникают вопросы, следует повторить задание еще раз.
- Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности. В процессе выполнения многих упражнений ребенок имеет возможности увидеть себя в разных ситуациях, когда от него требуется принятие определенного решения. Реализация этого принципа в работе с пятиклассниками имеет и другую цель — создать дополнительную мотивационную основу участия в тренинге, так как осознание своих способностей и личностных особенностей, как показывает наш опыт, эмоционально привлекательно для ребенка.
- Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях. В случае доминирования одного участника или нескольких членов группы эффективное выполнение задания становится невозможным. В программе занятий предусмотрены так называемые структурированные упражнения, предназначенные для установления взаимосвязей в группе, в ходе их выполнения каждый ребенок получает возможность высказаться. В такой ситуации членам группы, обладающим авторитарным складом характера, приходится вырабатывать самоконтроль, чтобы позволить другим детям выступить, а застенчивые дети получают возможность попробовать себя в новой поведенческой роли, в результате чего возрастает их вовлеченность в групповую работу.

- Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей. Важно понимать, что специфические условия начала обучения в средней школе не допускают использования в занятиях провокационных упражнений, в процессе выполнения которых дети могли бы получить негативную оценку со стороны одноклассников или оказаться в изоляции (если никто не захочет выбрать их в пару или микрогруппу). Поэтому необходимо, чтобы ведущий самостоятельно осуществлял деление детей на микрогруппы с помощью различных игровых приемов. Особенно это касается начала работы по программе. Чтобы снизить тревожность при выполнении заданий по арт-терапии ведущему следует объяснить участникам, что содержание рисунка более важно, чем художественные способности, что рисунки используются как средство для продолжения дискуссии. Возможно, что кто-то из детей попытается уклониться от рисования. В этом случае может помочь подбадривание, однако если оно будет слишком энергичным, то может привести к стрессовой ситуации. Чтобы избежать чрезмерного давления на тревожных членов группы, можно разрешить им в качестве альтернативы в некоторых упражнениях больше записывать, нежели рисовать. Для того, чтобы художественное самовыражение имело терапевтический характер, оно должно быть частью продуманной программы или более широкой групповой цели, и, кроме того, важно всегда предоставлять участникам возможность вербального завершения творческой деятельности. Помещение, в котором будут проводиться занятия, должно быть достаточно просторным, чтобы участники имели возможность свободно передвигаться, располагаться по кругу, размещаться микрогруппами по 3-5 человек.

Алгоритм учебного занятия: каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплачивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышать уровень их активности и способствовать формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Критериями эффективности работы выступают: снижение уровня школьной тревожности, повышение групповой сплоченности, позитивная динамика эмоционального развития обучающихся, повышение уверенности в себе и своих возможностях, формирование позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Учебно-тематический план

Тема	Цели и задачи	Формы работы
1. Развитие навыков общения и взаимодействия “Будем знакомы” (2 часа)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать микрогруппы участников. 2. Способствовать созданию атмосферы взаимоподдержки в микрогруппах и группе. 3. Выяснить ожидания детей. 4. Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство. Представление имени 2. Разминка “Если весело живется...” 3. Знакомство с правилами. 4. Создание микрогрупп: юнкорской, дежурной, сюрпризной, шефской. 5. Представление команд. 6. Принятие ритуалов приветствия: комплименты; прощания: “я - это я...” 7. Обсуждение итогов занятия. 8. Домашнее задание: завести дневники.
«Ты, да, я да мы с тобой». (3 часа)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать навыки общения и взаимодействия 2. Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «Аплодисменты». 2. Упражнение «Путаница» 3. Арт-терапия: «Рисуем круги»
2. “Здравствуй, пятый класс!” (3 часа)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать формированию групповой сплоченности. 2. Помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе. 3. Развивать устойчивость внимания. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Разминка “Прошепчи имя” 3. Упражнение. “Найди того, кто...” 4. Упражнение. “Прощание с начальной школой”. 5. Упражнение. “Я хорошо слушаю” 6. Упражнение. “Игра с мячом” 7. Работа с дневником. Упражнение. “Мои цели” 8. Обсуждение итогов. 9. Домашнее задание: анкета “Вот я какой?” 10. Прощание.
3. “Находим друзей” (3 часа)	<ol style="list-style-type: none"> 3. Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе. 4. Помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Разминка. Упражнение. “Компот”. 3. Упражнение. “Конституция” 4. Упражнение. “Что я люблю

	5. Повысить самооценку детей.	<p>делать”</p> <p>5. Упражнение. “Мой портрет в лучах солнца”</p> <p>6. Упражнение. “Литературный пересказ”.</p> <p>7. Подведение итогов.</p> <p>8. Домашнее задание: “Мой портрет в лучах солнца”.</p> <p>9. Прощание.</p>
4. “Узнай свою школу”. (3 часа)	1. Помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка “Передай ритм по кругу”.</p> <p>3. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>4. Упражнение. “Узнай свою школу”.</p> <p>5. Дискуссия на тему занятия (обсуждение школьных проблем).</p> <p>6. Подведение итогов.</p> <p>7. Домашнее задание: “Немного о школе”.</p> <p>8. Прощание.</p>
5. “Что поможет мне учиться”. (3 часа)	<p>1. Помочь учащимся осознать правила работы на уроке.</p> <p>2. Способствовать формированию учебных навыков.</p> <p>3. Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка “Атомы и молекулы”, “Нарисуй свое настроение”.</p> <p>3. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>4. Упражнение. “Правила поведения на уроке”.</p> <p>5. Обсуждение вопросов по теме занятия.</p> <p>6. Подведение итогов.</p> <p>7. Домашнее задание: соблюдение принятых правил.</p> <p>8. Прощание.</p>
6. “Легко ли быть учеником?” (3 часа)	<p>1. Помочь детям осознать, какие качества необходимы ученику.</p> <p>2. Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка “Лавата”.</p> <p>3. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>4. Упражнение. “Притча о башмачнике”</p> <p>5. Упражнение. “Идеальный ученик”</p> <p>6. Упражнение. “Клякса”.</p> <p>7. Подведение итогов.</p> <p>8. Домашнее задание: “Нарисуй свою обиду”.</p> <p>9. Прощание.</p>
7. “Чего я боюсь”. (2 часа)	1. Научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их	<p>1. Приветствие “Чего я люблю делать”.</p> <p>2. Разминка “Машина”.</p>

	<p>преодоления.</p> <p>2. Снизить школьную тревожность.</p>	<p>3. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>4. Упражнение. “Чего я боюсь?”</p> <p>5. Упражнение. “На ошибках учатся”</p> <p>6. Упражнение. “Рисуем слово”.</p> <p>7. Подведение итогов.</p> <p>8. Домашнее задание: преобразить слово “школа”.</p> <p>9. Прощание.</p>
<p>8. “Учимся решать проблемы”. (2 часа)</p>	<p>1. Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.</p> <p>2. Формирование умения конструктивно решать проблемы.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка “Хоровод”.</p> <p>3. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>4. Упражнение. “Ковер мира”</p> <p>5. Упражнение. “Выше-ниже”</p> <p>6. Упражнение. “Дружная семья”.</p> <p>7. Подведение итогов.</p> <p>8. Домашнее задание: рисунок “Моя дружная семья”</p> <p>9. Прощание.</p>
<p>9. “Наша дружная семья”. (3 часа)</p>	<p>1. Показать, что дети любят делать всей семьей, что они гордятся своей семьей.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка “Если весело живется...”</p> <p>3. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>4. Упражнение. “Да, нет, иногда”.</p> <p>5. Упражнение. “Раскрасить любовью”</p> <p>6. Упражнение. “Компот”</p> <p>7. Упражнение. “Сделай родителей счастливыми”.</p> <p>8. Подведение итогов.</p> <p>9. Прощание.</p>
<p>10. “Конфликт или взаимодействие (2 часа)</p>	<p>1. Развивать навыки общения и разрешения конфликтов.</p> <p>2. Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.</p>	<p>1. Приветствие “Ты мне нравишься”.</p> <p>2. Разминка “Назови чувства”, “Чаша чувств”.</p> <p>3. Упражнение. “Сладкая проблема”</p> <p>4. Упражнение. “Как разрешать конфликтные ситуации”.</p> <p>5. Подведение итогов.</p> <p>6. Домашнее задание: нарисовать чувства, которые проявляются во время конфликтов.</p> <p>7. Прощание.</p>
<p>11. Работа с негативными переживаниями. (2 часа)</p>	<p>1. Дальнейшая работа над развитием навыков общения и разрешения конфликтных ситуаций.</p> <p>2. Снижение школьной</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение. Как реагировать на обидное замечание?»</p> <p>3. Упражнение. «Рисуем обиду».</p> <p>4. Упражнение на релаксацию.</p>

	тревожности. 3. Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	5. Домашнее задание: нарисовать свою семью за каким-либо делом. 6. Подведение итогов. 7. Прощание.
12. “Ставим цели” (заключительное занятие – концерт –молния и родительское собрание. (2 часа)	1. Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе; 2. Подвести итоги работы.	1. Приветствие. 2. Как защитить детей от стрессов (для родителей) 3. Профилактика эмоционального выгорания родителей. 4. Концерт-молния. 5. Прощание.

2.8. Ожидаемые результаты

Критериями эффективности работы выступают: снижение уровня школьной тревожности, повышение групповой сплоченности, позитивная динамика эмоционального развития обучающихся, повышение уверенности в себе и своих возможностях, формирование позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

2.9. Список литературы и электронных источников

- 1) Вообрази себе. Поиграем-помечтаем. - М.,: Эйдос, 1994.
- 2) Выготский Л. С. Педагогическая психология. М.,: Педагогика, 1991.
- 3) Журавлев Д. К. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу// Народное образование, 2002, -№ 8, с. 99-105.
- 4) Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе.- М.,: Генезис, 2003.
- 5) Майорова Н. П., Чепурных Е. Е., Шурухт С. М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей. / Под ред. Н. П. Майоровой Спб.: Издательство “Образование-Культура”, 2002.
- 6) Об обеспечении успешной адаптации ребенка при переходе со ступени начального общего образования на основную: Информационное письмо Министерства образования РФ от 21.05.2004// Школьный психолог, 2004 - № 30, с. 23-31.
- 7) Психологическая диагностика: Учебное пособие./ Под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой.- М.: УРАО, 1997.
- 8) Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. В 4-х томах.- М.,: Генезис, 2003.
- 9) Фопель К. Психологические группы: Рабочий материал для ведущего: Практическое пособие. М.,: Генезис, 2001.
- 10) Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/. Пер. с нем. - М.: Генезис, 2002.
- 11) Шмелев А. Г. Основы психодиагностики. Учебное пособие для студентов педвузов.- М. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

Оценочные материалы-перечень диагностических методик

В соответствии с вышесказанным были выбраны методики для мониторинга адаптации пятиклассников:

- Анкета для определения состояния психологического климата в классе Л.Г. Федоренко.
- «Социометрия» Д. Морено - для оценки межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы.
- Методика «Шкала явной тревожности для детей (The Children's for Manifest Anxiety Scale)» Дж. Тейлора.

3.0. Методические материалы – обеспечение программы методическими видами деятельности

Методики и технологии, используемые в программе

- Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
- Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
- Рисуночная арт-терапия. («Я в школе», «Мое любимое занятие»),
- Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, были подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
- КТД (коллективно-творческие дела) – концерт-молния.

Ожидаемые результаты

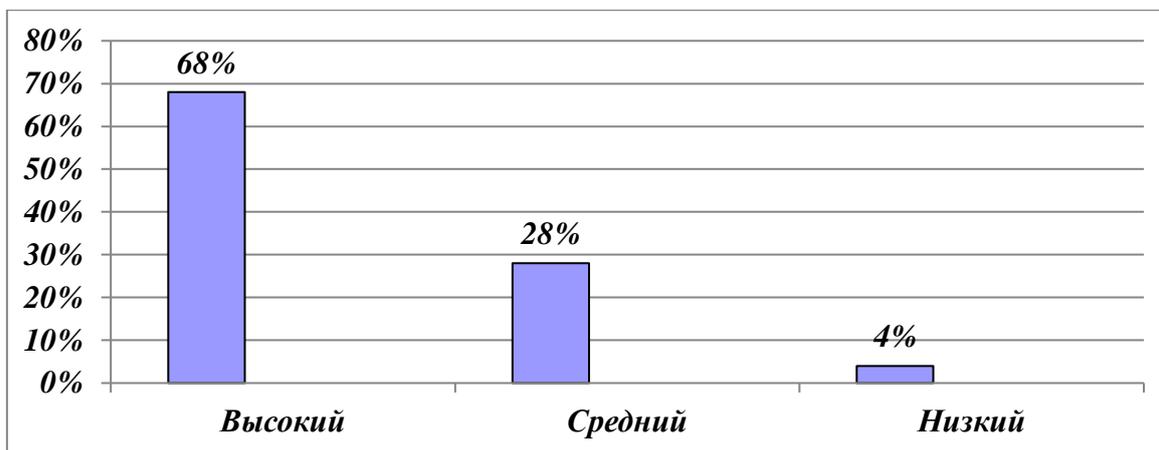
Критериями эффективности работы выступают: снижение уровня школьной тревожности, повышение групповой сплоченности, позитивная динамика эмоционального развития обучающихся, повышение уверенности в себе и в своих возможностях, формирование позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

3.1. Результаты работы по программе «Учимся сотрудничать» (общеразвивающая программа по адаптации учащихся пятых классов к обучению при переходе из начального общего образования в основное, 2023-2024 учебный год)

Программа «Учимся сотрудничать», направленная на формирование навыков успешной адаптации и на создание благоприятных условий для обучения учащихся пятых классов в основной школе дала положительные результаты.

Результаты состояния психологического климата в 5 «б» классе МОУ «Приволжская СОШ» (начало учебного года)

Обследовано 25 обучающихся по методике Л.Г. Федоренко



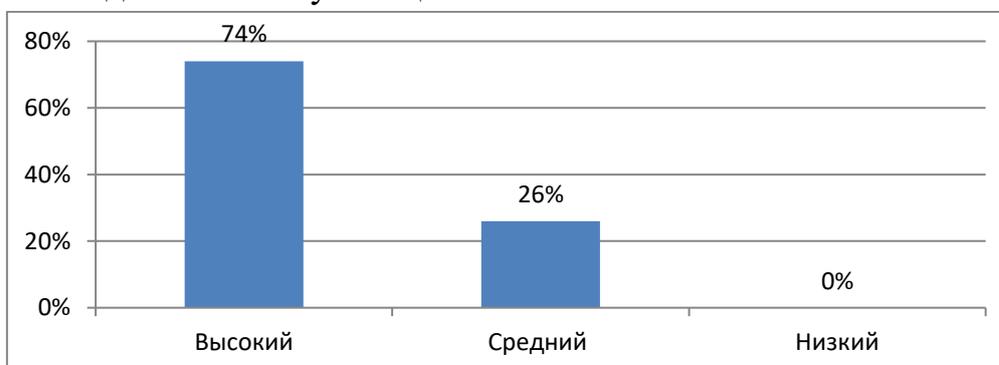
Из гистограммы видно, что детей с *высоким уровнем* (68%). Обучающиеся высоко оценивают психологический климат в классе. Им нравятся ребята, с которыми они учатся, психологический климат оценивают положительно.

Средний уровень - (28%) – отношение нейтральное.

Низкий уровень - 4 % (1 учащийся) отмечает, что психологический климат в классе как неблагоприятный.

**Результаты уровня психологического климата
в 5 «б» классе МОУ «Приволжская СОШ»
(конец учебного года)**

Обследовано 23 обучающихся.



Высокий уровень - (74%).

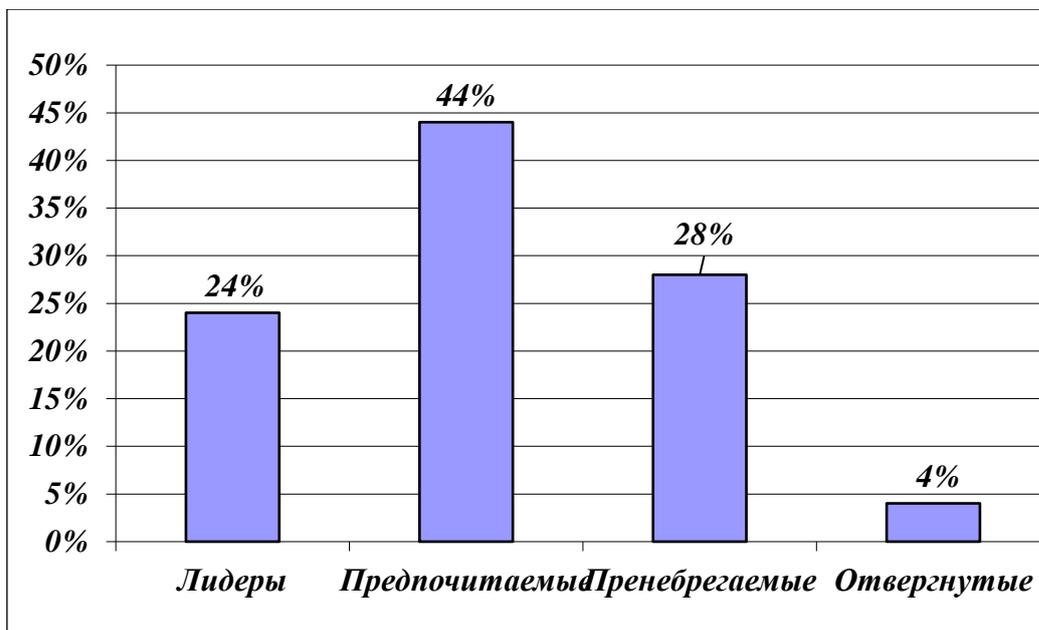
Средний уровень - (26%).

Низкий уровень - (0 %)

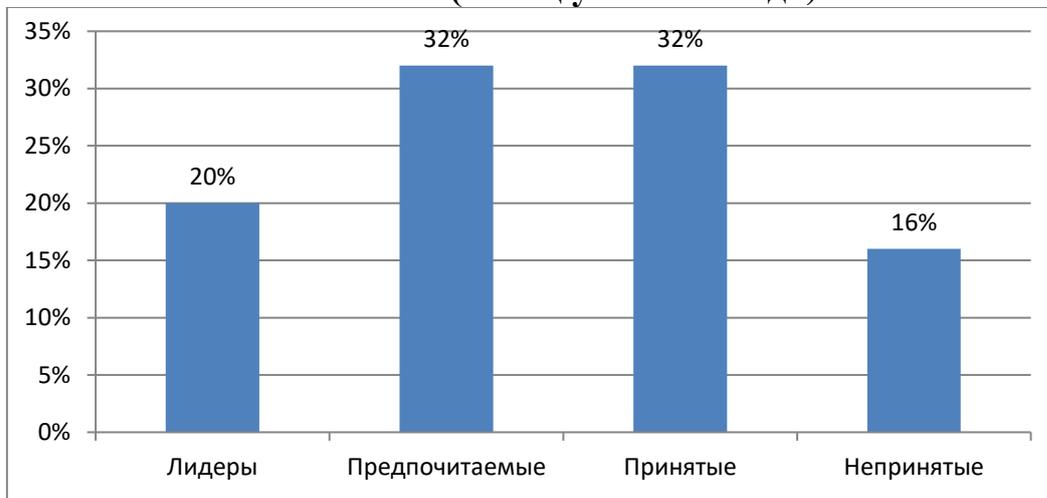
Динамика положительная, психологический климат в классе улучшился.

Состояние психологического климата в 5 б классе	
Начало учебного года	Конец учебного года
Высокий – 68%	Высокий -74%
Средний – 28%	Средний - 26%
Низкий – 4%	Низкий - 0%

**Результаты социометрического исследования
учащихся 5 «б» класса МОУ «Приволжская СОШ»
(начало учебного года)**



**Результаты социометрического исследования
учащихся 5 «б» класса МОУ «Приволжская СОШ»
(конец учебного года)**



Лидеров -5 обучающихся (20%)

Предпочитаемых – 8 обучающихся (32%)

Принятых – 8 обучающихся (32%)

Не принятых – 4 учащихся (16%)

В начале учебного года пренебрегаемых было 28 % (7 учащихся). 4% (1 учащийся) был отвергнутым.

В конце учебного года явных лидеров стало 5 учащихся, предпочитаемых и принятых 64% (16 учащихся), отвергнутых - 0%

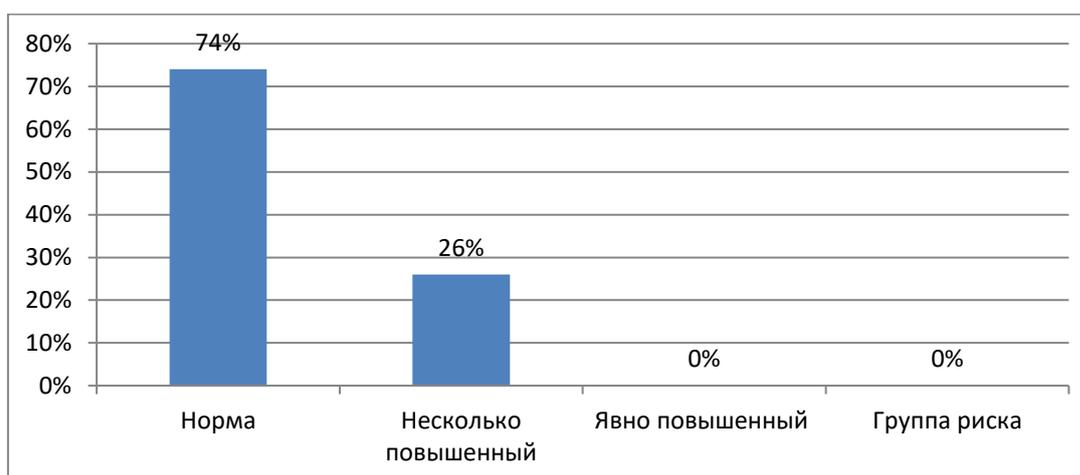
**Результаты уровня школьной тревожности
учащихся 5 «б» класса МОУ «Приволжская СОШ»
(октябрь 2023)**

Обследовано 25 учащихся по методике: «Шкала явной тревожности для детей (The Children's for Manifest Anxiety Scale)» Дж. Тейлора



Нормальный уровень тревожности свойственен 72% (18 учащимся). Они достаточно уверенно чувствуют себя в школе. 7 человек (28%) обладают несколько повышенным уровнем тревожности, т.е. у них могут быть страхи и волнения по поводу вопросов обучения, либо в общении со сверстниками.

**Результаты уровня школьной тревожности
учащихся 5 «б» класса МОУ «Приволжская СОШ»**



Уровень школьной тревожности	
Начало учебного года	Конец учебного года
Норма - 72 %	74%
Несколько повышенный – 28%	26%

Динамика положительная, но здесь необходима работа с родителями, школьная тревожность часто связана с родителями, с их установками.

В конце учебного года проведено родительское собрание совместно с детьми, с активным участием классного руководителя 5 б класса Степановой Нинель Юрьевной. Учащимися подготовлен и проведен Концерт –молния.