Приложение к основной образовательной программе

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Новосибирска «Лицей № 185»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании методического объединения  протокол № 1 от «29» августа 2022 г. | **Утверждено**  приказом директора МБОУ Лицей№185 №220 от «1» сентября 2022 г. |
| **Принято**  на заседании педагогического совета  протокол № 1 от «29» августа 2022 г. |  |

**Программа**

**по адаптации обучающихся пятых классов**

**«Я – пятиклассник»**

Педагог-психолог: Шупикова Кристина Юрьевна

**Учебный год: 2022-2023**

«29» августа 2022 г.

**Октябрьский район**

Оглавление

[Пояснительная записка 3](#_Toc62816665)

[Цели программы 4](#_Toc62816666)

[Задачи программы 4](#_Toc62816667)

[Ожидаемые результаты 4](#_Toc62816668)

[Сроки реализации программы 4](#_Toc62816669)

[Рекомендации к программе 4](#_Toc62816670)

[Формы и методы работы 4](#_Toc62816671)

[Способы контроля 5](#_Toc62816672)

[Список литературы 5](#_Toc62816673)

[Календарно-тематическое планирование 6](#_Toc62816674)

[Приложение 1 Содержание упражнений 8](#_Toc62816675)

[Приложение 2 Форма карты психологического сопровождения 11](#_Toc62816677)

# Пояснительная записка

В соответствии с ФГОС ООО, психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы учреждения должны обеспечивать, в частности, учет специфики возрастного психофизиологического развития обучающихся, в том числе особенности перехода из младшего школьного возраста в подростковый.

Действительно, переход учащихся из начальной школы в основную справедливо считается кризисным периодом. Учебная деятельность теряет свое ведущее значение в психическом развитии учащихся подросткового возраста, однако, она продолжает оставаться общественно оцениваемой деятельностью, продолжает влиять на степень развитости интеллектуальной, мотивационной сфер. Также известно, что в этот переходный период возникает кризис самооценки. Кроме того, у пятиклассника резко меняются условия обучения. Ребенок сталкивается с принципиально новой системой организации учебного процесса: множество учителей, с каждым из которых необходимо установить отношения, большее количество школьных дисциплин и некоторые из них совершенно новые для пятиклассника. Учащиеся, которые еще вчера были под постоянным контролем со стороны учителя и родителей, теперь должны совмещать учебные и организационные стороны школьной жизни. Таким образом, переход в основную школу требует от пятиклассника мотивированной активности, способности к целеполаганию и смыслообразованию в учебной деятельности, компетентности в учебном сотрудничестве, сформированности начальных форм формально-логического интеллекта, определенных учебных знаний, действий, необходимого уровня развития произвольности, способности к саморегуляции, рефлексии и т.д.

Для оказания помощи ребенку в рамках образовательного учреждения, необходимо несколько этапов:

1. Психологическая диагностика. На этапе адаптации детей в среднем звене школы психологическая диагностика направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями.
2. Консультативная работа с педагогами и родителями. Работа с педагогами чаще всего проводится в виде семинаров, круглых столов. Консультирование родителей, чьи дети показали низкие результаты в процессе тестирования и могут испытывать трудности приспособления к школе, осуществляется индивидуально.
3. Коррекционно-развивающая работа. Проводится с учащимися, испытывающими трудности в школьной адаптации. Такая работа проводится с детьми индивидуально.
4. Аналитическая работа. Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой психологической работы, деятельности по адаптации детей к условиям средней школы, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов.

# Цели программы

* Предупреждение и преодоление трудностей адаптационного периода у учащихся пятого класса.
* Сохранение здоровья и эмоционального благополучия ребенка при переходе из начальной школы в пятый класс.

# Задачи программы

* Создать максимально благоприятные условия для адаптации пятиклассников к школе;
* Оказать психологическую помощь и поддержку ребенку и родителям;
* Формировать у обучающихся позитивное отношение к школе;
* Развить у обучающихся социальные и общеучебные навыки.

# 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.

# Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на обучающихся 5 классов и включает в себя 10 занятий, продолжительность каждого из которых 30-40 минут (в зависимости от эмоционального состояния).

# Рекомендации к программе

* Занятия проводить в индивидуальной форме, что поможет каждому из учащихся освоить новые умения и навыки в комфортной и безопасной психологически обстановке.
* Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно.
* Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики.

# Формы и методы работы

Каждое занятие начинается с приветствия. Затем участники рассказывают о том настроении, с которым они пришли на занятие, о том, что повлияло на их настроение. Далее разминочные упражнения. Далее следует основная часть, отражающая тему занятия. В основной части используются различные игровые упражнения, упражнения, способствующие творческому самовыражению учащихся. Каждое упражнение обсуждается обучающимся: что чувствовали, что поняли, было трудно выполнять или легко и т.д. В заключительной части происходит обмен мнениями о занятии в целом – «обратная связь».

# Способы контроля

Для оценки эффективности программы может быть использован диагностический материал, входящего в методику Л. А. Ясюковой (часть 2). «Прогноз и профилактика проблем обучения в средней школе (3-6 классы)»:  личностный опросник Кетелла (оценка личностных и коммуникативных УУД), тест Тулуз-Пьерона (оценка регулятивных УУД). Также в процессе диагностики можно использовать опросник «Чувства к школе».

Так как системообразующим признаком школьной дезадаптации является школьная тревожность, в качестве диагностического материала может быть использована шкала личностной тревожности А.М. Прихожан, или тест на школьную тревожность Филлипса.

Кроме этого, эффективность программы может быть определена при помощи анализа успеваемости (на уровне «положительная» - «отрицательная»).

# Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб. 2003.

2. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога / - М. Просвещение,  
1991 г.

3. Дубровина И.В.  Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.

4. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.

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

6. Монина Г.Б., Лютова-Роберс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб. 2005.

7. Надежда Слободяник «Другие Мы». Уроки общения для младших подростков. // «Школьный психолог» 2000 г.

8. Психогимнастика в тренинге/ Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб. 2002. Н. В.

10. Фопелъ К. Как научить детей сотрудничать? (1-4 ч.) М., 1998.

12. Ясюкова Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения в 3 — 6 классах. Методическое руководство. Санкт-Петербург. ИМАТОН, 2001.

# Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Задачи** | **Содержание занятия** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Знакомство | - знакомство и создание положительного эмоционального настроя | 1. Приветствие. 2. Разминка. 3. Основная часть: упражнение «Если весело живется, делай так», упражнение «Пустой или полный», упражнение «Прощание с начальной школой». 4. Рефлексия. «Обратная связь» | 1 |
| 2 | Такой важный пятый класс | - активизация знаний и представлений о себе, осознание ценности и уникальности личности каждого;  - формирование положительного отношения к учению, мотивов учения;  - знакомство учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями | 1. Приветствие. 2. Разминка. 3. Основная часть: графическая методика «Кактус» (М. А. Панфилова), упражнение «Мой автопортрет», упражнение «Школьный путь», слушание сказки О. Горьковой «Фламинго», обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней, упражнение «Угадай эмоцию», упражнение «Фигуры эмоций», упражнение «Поставь балл эмоции». 4. Рефлексия. «Обратная связь» | 4 |
| 3 | Находим друзей | - способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; помочь осознать, какие качества важны в дружбе;  - развитие навыков сотрудничества и умений соревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.  - формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения  - показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания | 1. Приветствие. 2. Разминка. 3. Основная часть: упражнение «Настоящий друг», упражнение «Мой портрет в лучах солнца», упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь», упражнение «Правила поведения на уроке», упражнение «Рисунок дружбы», обсуждение пословиц и поговорок о дружбе, упражнение «Мне в тебе нравится», упражнение «Кораблик успехов», упражнение «Рисунок по инструкции». 4. Рефлексия. «Обратная связь» | 4 |
| 9 | Главное спокойствие | - снижение тревожности, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы» | 1. Приветствие. 2. Разминка. 3. Основная часть: проективная методика «Дерево», тренинговые упражнения на снятия тревожности, дыхательные техники. 4. Рефлексия. «Обратная связь» | 1 |
| **ИТОГО** | | | | **10 часов** |

# Приложение 1

# Содержание упражнений

1. «Если весело живется, делай так». Школьник и психолог сидят на стульях, водящий (им может быть по очереди каждый) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), второй участник повторяет его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим хотя бы 4-5 раз. В конце повторяем все действия по порядку, точно и ритмично. Главное, чтобы в завершении упражнения всей действия выполнялись согласованно и одновременно.
2. «Пустой или полный». Необходимо показать детям, что один и тот же факт, одно и то событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то — негативным. Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему. Скажите следующее: «Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины. Одни люди скажут, что о наполовину пустой, а другие — что наполовину полный, то, и другое — правда, однако эти высказывания виража ют разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное. Пусть возникают сложности, но всегда можно найти что-то хорошее. Давайте попробуем увидеть положительные стороны в новой ситуации обучения». В ходе упражнения дети стараются увидеть плюсы в негативных проявлениях школьной жизни. Например: у нас появились новые учителя, у них новые требования, к ним трудно привыкать. — зато интересно, узнаешь новых людей; задают много домашних заданий. — учишься быть более организованным.
3. «Прощание с начальной школой». В ходе выполнения этого упражнения дети вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи и достижения. Скажите следующее: «Сегодня я предлагаю вспомнить все то, что ярко запомнилось вам в начальной школе, что из прошлого вы хотели бы взять с собой, чтобы чувствовать себя уютно и комфортно. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию. Вспомни свой самый первый день в школе: ты нарядный и красивый, в руках у тебя цветы, на душе радостно и немного тревожно, но зато чувствуешь себя по-настоящему взрослым. Звенит первый звонок, ты входишь в класс, в котором тебе предстоит учиться четыре года. Что это за кабинет? Вспомни его в мельчайших подробностях, где в классе находилась твоя парта, Вспомни свою первую тетрадь и букварь и, конечно, первую похвалу, полученную от учителя. Вспомни любую ситуацию успеха, когда ты чувствовал себя уверенно, смело, а когда тебе было радостно, интересно?

А теперь постепенно возвращайся обратно. Ты снова здесь, в нашем классе. Как только будешь готов, открой глаза. Запомни чувства успеха и уверенности, радости от учебы, все хорошее, что было в начальной школе, и пусть эти чувства помогают тебе учиться в пятом классе¶.

1. «Мой автопортрет». Ребенок рисует автопортрет. При этом самые яркие черты лица (длинные ресницы, курносый нос, пухлые губы) намеренно преувеличиваются. Далее рисунок обсуждается, психологом производится оценка рисунка.
2. «Школьный путь». Школьнику показывается рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1, 2, 3, 4-й классы. Они изображены в виде труднодоступных уступов. Далее изображен более пологий участок пути: 5—6-й классы — небольшой подъем, 7-й класс — чуть заметная вершина, 8—9-й классы — начало пологого подъема, 10—11-й классы — вершина горы. Расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками.

Участнику предлагается на этой линии найти свое нынешнее место. Психолог просит ребенка представить, что он путешественник, за плечами которого трудный подъем. Преодолев самую трудную часть пути, он почти достиг его середины и решил сделать привал. О чем говорят путники на привале? (Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.) Что запомнилось на пройденном участке пути? Какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? Дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? (Продолжить фразу: «В пятом классе мне хотелось бы...») В детских высказываниях нужно подчеркнуть оптимистические ожидания.

1. «Настоящий друг». Это упражнение поможет осознать, какие качества ценятся в дружбе. Скажите следующее: «Каждый человек в течение своей жизни приобретает и теряет друзей, дружба доставляет много радости, но иногда она может приносить страдания, дружеские отношения постоянно меняются по мере того как растем и меняемся мы сами, появляются новые друзья, иногда исчезают старые, Друзей не бывает много, хотя отношения могут быть добрыми и теплыми со всеми одноклассниками, лишь некоторым мы доверяем свои проблемы и переживания. Попросите ребенка закончить предложение: «Друг — это тот, кто...». Выпишите качества, которые предлагает школьник, и спросите, почему он считает важными именно эти качества.
2. «Мой портрет в лучах солнца». Это упражнение поможет детям научиться принимать человека и находить в нем положительные качества. Ребенок рисует свой портрет, далее дорисовывает на нем солнышко с лучиками и на двух-трех лучиках пишет свои достоинства и положительные качества.
3. «Угадай эмоцию». Показываются картинки со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Ребенок угадывает, какие эмоции изображены на плакате.
4. «Фигуры эмоций». Рисуется пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), ребенок раскрашивает их цветными карандашами. Придумывает имя 5-й фигуре, раскрашивает, используя такие цвета, которые соответствуют его эмоциональному состоянию.
5. 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.
6. «Твоя школа такая, какой ты ее видишь». Выполняя это упражнение, каждый ребенок получает возможность высказать свое мнение о школе и увидеть положительное в новой ситуации (переход в 5-й класс), научиться конструктивно относиться к школьным проблемам. Скажите следующее: «В жизни нам постоянно приходится привыкать к чему-то новому. В этом году ты стал пятиклассником, взрослым и самостоятельным учеником средней школы. Ты уже почувствовал, что обучение отличается от того, что было раньше: у тебя появилось много новых учителей, новые предметы, новые одноклассники. Наверняка у тебя возникли вопросы. Давайте поговорим о том, что тебе нравится в школе в этом году, а что — нет». Запишите ответы. Дайте также возможность высказаться как бы хотелось, чтобы было.
7. «Рисунок по инструкции». Сначала ребенок рисует свой дом, психолог также рисует картинку дома. Потом, убрав рисунки, достают чистые листы – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями.
8. Упражнение «Кораблик успехов». Ребенку предлагается нарисовать корабль, с тем условием, чтобы каждая проведенная линия означала какое – то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку.

# 

# Приложение 2

# Форма карты психологического сопровождения

**Индивидуальная карта**

психологического сопровождения подростков, требующих индивидуального психолого-педагогического подхода

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И.О. учащегося |  |
| Дата рождения |  |
| Класс |  |
| Классный руководитель |  |
| Домашний адрес |  |
| Дата постановки на учет |  |
| Дата снятия с учета |  |

**Изучение подростка и окружающей его среды**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Изучаемые вопросы** | **Фиксируемые ответы** | **Выводы** |
| Учеба | | |
| - любимые предметы  - нелюбимые предметы  - причины неуспеха  - отношения с учителями  - участие в общественной работе  - случаи нарушения дисциплины |  |  |
| Планы на будущее | | |
| - продолжение учебы  - выбор профессии  - способность учитывать предстоящие трудности и трезво оценивать свои возможности |  |  |
| Отношения со сверстниками | | |
| - предпочтение одного близкого друга или компании приятелей  - среди товарищей: «душа компании», «преследуемый», «изгой», «независимый одиночка»  - выбор приятелей: по личным качествам, по общности увлечений |  |  |
| Увлечения | | |
| Какие и под чьим влиянием был сделан выбор, каковы достигнутые результаты, почему увлечения заброшен |  |  |
| Отношения с родителями, внутрисемейные отношения | | |
| - состав семьи (кого назвал первым, про кого забыл, кто самый близкий, кто авторитет, с кем конфликт и его причина)  Если семья неполная: в каком возрасте был подросток, когда это случилось, отношение к этому, с кем поддерживает контакт, с кем проживает) |  |  |
| Нарушения поведения | | |
| Прогулы занятий, мелкое хулиганство, курение, выпивка, побеги из дома, был ли задержан полицией |  |  |
| Наиболее тяжелые события в прошлом, реакция на них | | |
| Наличие суицидных мыслей. Перенесенные заболевания, как они сказались на учебе и на отношениях со сверстниками. Были ли нарушения сна, аппетита, самочувствия в целом и настроения |  |  |
| Отношения с противоположным полом | | |
| Первая влюбленность и связанное с этим:  - самооценка своей привлекательности;  - начало половой жизни и скрытное опасение по поводу своей полноценности |  |  |

**Психологическая диагностика личностного развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методика** | **Результат** | **Заключение** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Консультации, беседы, занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата консультации** | **Тема, вид деятельности** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |