

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 5»**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Я –пятиклассник»**

Утверждена

в составе ООП ООО

Приказ № 296 от 31.08.2023 г.

## Пояснительная записка

В ходе социально-экономических реформ проблема адаптации человека к изменяющимся условиям стала одной из самых актуальных. Особенно остро она стоит перед подрастающим поколением. Нынешним школьникам предстоит начать самостоятельную жизнь и трудовую деятельность в условиях, жесткие требования которых ставят перед ними не только проблемы правильного выбора профессии и трудоустройства, но и эколого-экономические проблемы, напрямую связанные с их благосостоянием и здоровьем. Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие школьника. Известно, что в самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режимным моментам и т. д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным. Переход из начальной школы в среднее звено предъявляет повышенные требования к интеллектуальному и личностному развитию учащихся, к степени сформированности учебных умений, к способности саморегуляции, развитию коммуникативных навыков. В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. У многих наблюдается: снижение успеваемости; снижение интереса к учебе; межличностные конфликты; повышенная тревожность; непредсказуемые реакции; отстранение от взрослых.

Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивает сложившиеся ранее у детей житейские понятия, а школьное обучение способствует развитию теоретического мышления в доступных учащимся этого возраста формах. Возможные причины трудностей в адаптации:

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования и учитывать, и выполнять;
2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых;
3. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не всегда удается уделить всем необходимое внимание;

4. Привычка к контролю. В начальной школе учащиеся всегда находятся в поле зрения педагога. Дети, привыкшие к постоянному контролю со стороны взрослых, должны самостоятельно организовать собственную школьную жизнь.

Проблема школьной дезадаптации пятиклассников является очень актуальной. Переход учащихся из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам. Исходя из этого, я предлагаю один из возможных вариантов сохранения психологического здоровья младших подростков при переходе из начальной школы в среднее звено — программу психолого-педагогического сопровождения «Я — пятиклассник». Профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на предупреждение школьной дезадаптации учащихся 5 класса к условиям обучения в основной школе.

Целью данной программы является создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в средней школе. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1) Формирование у учащихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития.
- 2) Развитие навыков уверенного поведения.
- 3) Усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
- 4) Ознакомление учащихся с разными формами коммуникации.
- 5) Создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях. По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников

повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов:

- Усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения.
- Для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нем и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей.
- Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности.

Все психологические особенности постепенно начинают проявляться в возрасте 10-11 лет, как раз при переходе в среднюю школу, достигая апогея к 13-14 годам. Поэтому процесс адаптации в этом возрасте может оказаться непростым. Выделяют такие виды школьной дезадаптации пятиклассников:

1. Интеллектуальная — низкий уровень развития мышления, несформированность познавательной мотивации, несформированность учебных умений и навыков.
2. Поведенческая — несоответствие поведения ребенка правовым, и моральным нормам (конфликтность, агрессивность, недисциплинированность, асоциальность).
3. Коммуникативная — затруднения в общении со сверстниками и взрослыми (тревожность замкнутость, чрезмерная зависимость).
4. Эмоциональная — тревога и переживание по поводу проблем в школе, страх перед учителем нежелание посещать школу.

Признаки возникшей дезадаптации учащихся:

- усталый, утомленный вид ребенка;
- нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;
- стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание выполнять домашнее задание;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный ночной сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;

- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Исходя из перечисленных особенностей адаптационного периода, целью диагностического исследования в 5-х классах является получение необходимой информации о социально-психологическом статусе школьников для преодоления трудностей периода адаптации к средней школе.

### **Методы сбора информации:**

- 1) анкетирование;
- 2) тестирование;
- 3) наблюдение;
- 4) беседа;

Программа рассчитана на 33 занятия продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Реализация программы проходит в три этапа.

**Сроки реализации программы:** сентябрь – май.

Первый этап – ознакомительный.

Данный этап 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). Ознакомительный этап следует реализовать в сентябре-ноябре. Для реализации данного этапа использовались следующие методы и методики:

- 1) Беседа;
- 2) Наблюдение;
- 3) Проективная методика «Несуществующее животное». Ее целью является диагностика личностных особенностей;
- 4) Анкета для учащихся «Вот я какой!»;
- 5) Графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус». Цель – определение эмоционального состояния ребенка, наличие агрессивности, ее проявления и интенсивности;
- 6) Проективная методика «Дерево». Цель – исследование особенностей личности ребенка.
- 7) Социометрия;
- 8) Изучение уровня школьной тревожности Филлипса;

- 9) Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние М.И.Лукьянова, Н.В.Калинина;
- 10) Анкета «Как определить состояние психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.;
- 11) «Оценка групповой сплоченности» Сишора, Ханина.

Выбор диагностического инструментария основывался на следующих критериях: показательность, учет системного характера, учет возрастной специфики.

Второй этап – информационно-практический. Включает в себя психологические занятия для пятиклассников, групповые консультации, тренинги, игры для всех участников образовательного процесса.

Третий этап – итоговый. Включает в себя подведение итогов, обсуждение решенных задач, творческие задания, итоговая диагностика тревожности и психологического состояния учащихся.

Ожидаемые результаты реализации программы

- Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.
- Умение владеть своими эмоциями.
- Повышение уровня самооценки.
- Владение основными способами самопознания.
- Осознание каждым учащимся своей уникальности.
- Владение навыками уверенного поведения.
- Достижение внутригруппового сплочения.
- Снижение уровня школьной тревожности.
- Владение способами взаимодействия со сверстниками и не только.
- Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
- Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Учебный план психолого-педагогической программы по адаптации в 5 классе.

**Цель данной программы:** создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в средней школе

**Срок обучения:** сентябрь – май.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	Этап	Наименование тем	Всего учебных часов	Форма контроля
1	I	Знакомство	3	Беседа, анкета
2		Лучше узнаем себя	10	Тестирование, беседа
3		Какой наш класс	5	Тестирование, беседа
4	II	«Мир информации»	2	Беседа
5		«Я могу»	2	Беседа
6		«Мир эмоций»	3	Беседа, рисунки учащихся
7		«Мы – единое целое!»	2	Тренинг, беседа, рисунки учащихся
8		«Понимаем ли мы друг друга?»	3	Тренинг, Беседа
9		«Без друзей меня чуть-чуть»	2	Тренинг, беседа
10	III	«Завтра 6 класс»	2	Беседа

**Учебная программа, основное содержание I раздел:**

**«Знакомство» (Всего 120 минут)**

**Занятие 1.**

**1) «Придумываем ритуал приветствия»**

Время 10 минут

**2) «Давайте познакомимся с правилами!»**

Цель: познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

Время 10 минут

### **3) «Давайте познакомимся»**

Цель: улучшение взаимопонимания в классе, нахождение общих интересов

Реализуется при помощи беседы с классом об их интересах.

Время 20 минут

### **Занятие 2**

#### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

#### **Беседа на тему «Что такое 5 класс?»**

Цель: профилактика проблем адаптации, мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

Время 15 минут

#### **«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.

Цель: профилактика проблем адаптации, мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

Время 20 минут

### **Занятие 3**

#### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

#### **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.

Цель: улучшение взаимопонимания в классе, нахождение общих интересов

Время 20 минут

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

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

Цель: профилактика проблем адаптации, мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

Время 15 минут

### **Занятие 4**

#### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

Психолог спрашивает, известно ли им слово психология, и, получив утвердительный ответ, предлагает подумать над тем, зачем ее нужно изучать. Как правило, ребята говорят о том, что психология нужна, чтобы быть спокойными, успешными, уметь общаться. Психолог подводит их к выводу, что знание психологии необходимо человеку, чтобы быть счастливым и рассказывает притчу о счастье. Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им» (Приложение 1).

Вопросы и задания по прочитанному:

- Почему счастье улетело прочь от человека?
- Как вы думаете, счастье приходит к каждому человеку?
- Почему одни люди всю жизнь чувствуют себя несчастными, а другие, наоборот, считают себя счастливыми? Что такое счастье?

Психолог подводит детей к выводу, что счастье каждый понимает по-своему, но есть и общие моменты в понимании счастья: получение радости от того, что ты живешь на Земле; твоя необходимость, полезность окружающим; хорошее здоровье. «Чтобы работа в нашей группе была плодотворной и принесла пользу, необходимо соблюдать правила.

Я буду называть правило, а вы, если согласны, то говорите «Да-да-да» и хлопайте в ладоши, если не согласны, то говорите «Нет-нет-нет» и топайте ногами. Утверждения: Внимательно слушать, когда говорят другие – «Да»; Драться – «Нет»; Уважать чужое мнение – «Да»; Шуметь – «Нет»; Шутить и улыбаться – «Да»; Дуться и быть «букой» - «Нет»; Говорить по одному – «Да»; Перебивать говорящего – «Нет»; Смотреть на того, к кому ты обращаешься – «Да»; Смеяться над говорящим – «Нет» .

Время 35 минут

**«Лучше узнаем себя» (всего 10 часов)**

### **Занятие 5**

**«Ритуал приветствия»**

**Время 5 минут**

**Беседа на тему важности диагностики в школе.**

Каждый ребенок высказывается по очереди

Время 15 минут

**Беседа на тему что можно узнать при помощи психологических тестов**

Каждый ребенок высказывается по очереди

Время 20 минут

### **Занятие 6**

Диагностика

Проективная методика «Несуществующее животное».

Цель: диагностика личностных особенностей

Обсуждение результатов

## **Занятие 7**

Диагностика

Анкета для учащихся «Вот я какой!»;

Цель: диагностика личностных особенностей

Обсуждение результатов

## **Занятие 8**

Диагностика

Графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус».

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

Обсуждение результатов

## **Занятие 9**

Диагностика

Проективная методика «Дерево».

Цель: исследование особенностей личности ребенка.

Обсуждение результатов

## **Занятие 10**

Диагностика

Изучение уровня школьной тревожности Филлипса.

Цель: определить наличие тревожности

Обсуждение результатов

## **Занятие 11**

Диагностика

Методика изучения мотивации обучения школьников М.И.Лукьянова, Н.В.Калинина

Цель: определить уровень мотивации к учебе

Обсуждение результатов

## **Занятие 12**

### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

### **Упражнение «Угадай кто»**

Один из учеников выходит к доске и отворачивается. Желаящие по очереди зовут его по имени изменив свой голос (зажав пальцами нос, прикрыв рот ваточком и т.д.). Волящему необходимо угадать, кто его позвал.

Время 15 минут

Цель: сплочение группы.

### **Упражнение «Те, кто».**

Психолог предлагает задания для проверки быстроты реакции и приводит пример: «Дотронитесь до кончика носа все, кто добит смотреть ужастики по телевизору» или «Топните левой ногой те, кто сегодня утром чистил зубы». Затем желающие предлагают свои варианты.

Время 15 минут

Цель: сплочение группы.

### **Рефлексия**

Все высказываются по очереди о том, что они нового узнали о своих одноклассниках.

Время 5 минут

## **Занятие 13**

### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

### **Упражнение «Кого загадал ведущий?»**

Учащиеся закрывают глаза, а ведущий называет тот или иной внешний признак одного из ребят. Например: волнистые волосы, голубые глаза, живая улыбка и т.д. Детям необходимо догадаться, кого имеет в виду ведущий.

Время 15 минут

Цель: сплочение группы.

### **Упражнение «Угадай, кому письмо».**

Ведущий заранее готовит карточки (по числу участников), на которых указаны их личностные качества (романтичный, веселый, добросовестный, мягкий, терпеливый, добрый, хорошо учится и т.д.). Эти качества - это «адрес письма». Затем зачитывает качества, а ребята определяют адресата. Каждый, кто получает карточку, кладет ее на парту, предварительно перевернув.

Цель: понимание своих и чужих качеств.

Время 20 минут.

## **Занятие 14**

### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

Психолог предлагает классу вспомнить и назвать, какую карточку получил каждый участник, например: «Валя - честная», «Петя - терпеливый» и т.д.

Время 10 минут

### **Упражнение «Кто я?».**

Ведущий говорит ребятам о том, что каждый человек в разное время и в разных ситуациях играет разные роли, т.е. выполняет разные действия. В разных ролях он может вести себя по-разному. Например, он может быть одновременно строгим преподавателем и любящим отцом. Ведущий называет такие роли как: ученик, учитель, сын или дочь, друг или подруга, водитель, внук или внучка, инспектор ГИБДД. Ребята описывают действия человека в этих ролях и выписывают в тетрадь свои роли. Далее ведущий раздает ребятам листочки со следующим текстом. Им нужно подчеркнуть те роли, которые им подходят, и дописать свои.

Я - поедатель обедов.

Я - читатель книг.

Я - спортсмен.

Я- послушный

Я – хороший ученик

Я – весельчак

Я- лидер

Я – свой вариант

Время 20 минут

Рефлексия 5 минут

### **«Какой наш класс» (Всего 5 часов)**

#### **Занятие 15**

Диагностика

Анкета «Как определить состояние психологического климата в классе»  
Федоренко Л.Г.

#### **Занятие 16**

Диагностика

«Оценка групповой сплоченности» Сишора, Ханина и Социометрия;

#### **Занятие 17**

Сочинение на тему: «Какой наш класс»

#### **Занятие 18**

Рисунок на тему: «Какой наш класс»

#### **Занятие 19**

##### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

##### **Упражнение «Ты прав, и ты прав»**

Учащиеся выслушивают две противоположные позиции по одному и тому же вопросу. Им необходимо попытаться согласиться с обеими. Позиции могут быть, к примеру, следующими - учительница говорит: «Ученики на уроке должны сидеть тихо, шум мешает остальным слушать», а ученик говорит. «Ученикам надо разрешать пошуметь, потому что иначе они устанут и перестанут соображать». Ребята соглашаются с каждой позицией и приводят аргументы в защиту этих утверждений.

Цель: научиться выражать свою точку зрения

Время 15 минут

##### **Упражнение «Закончи предложение».**

Дети передают друг другу мяч и называют те или иные чувства, каждый раз начиная со слов: Я имею право на... (страх, радость, гнев... и т.д.)».

Время 10 минут

Цель: понимание своих и чужих чувств

### **Упражнение «Изобрази чувство».**

Ведущий раздает участникам карточки с названием того или иного чувства. Ребята по очереди показывают чувство группе, остальные пытаются определить, какое чувство изображалось.

Время 10 минут

Цель: понимание своих и чужих чувств

## **Учебная программа, основное содержание, II раздел:**

### **Занятия «Мир информации» (Всего 2 часа)**

#### **Занятие 20**

### **Упражнение «Мое приветствие».**

Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы и демонстрирует его.

Время 10 минут

### **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.

Цель: развитие памяти

Время 10 минут

### **Упражнение «Испорченный телефон».**

Выбирается команда из 6 человек. Психолог зачитывает небольшую притчу одному участнику на ушко. Первый передает услышанное второму, тот третьему и т. д. Последний участник рассказывает первому, а психолог зачитывает первоначальный текст. Притча «Два волка» (Приложение 1).

Время 20 минут

Цель: развитие навыков передачи информации

## **Занятие 21**

### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

### **Упражнение «Продолжи фразу».**

Тематика фраз задается психологом, а ученики продолжают.

Цель: развитие навыков передачи информации, улучшение взаимодействия в группе.

Время 15 минут

### **Упражнение «Отрицательный герой».**

Ведущий предлагает ребятам подумать, какого из всем известных героев книг и фильмов можно назвать отрицательным. Затем каждый по очереди изображает его перед классом. Остальные пробуют угадать.

Цель: развитие навыков передачи информации, улучшение взаимодействия в группе.

Время 15 минут

### **Рефлексия**

Время 5 минут

«Подростки чувствуют». Учащиеся получают листы бума-ги, на которых написаны неоконченные предложения. Они их заканчивают, а потом (при желании) зачитывают классу. Также они могут привести примеры ситуаций к заданным предложе-ниям.

## **Занятие 22**

### **Ритуал приветствия**

Время 5 минут

### **Упражнение «Школьный путь».**



На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается письменно продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...», «В средней школе я буду...», «Старшие классы для меня.....»

Цель: понимание важности каждого школьного этапа

Время 20 минут

### **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.

Цель: научиться определять главное

Время 15 минут

### **Занятие 23**

Анкета для пятиклассников (Приложение 2).

### **Занятие 24**

**Беседа на тему: «Я в этом огромном мире...»**

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

### **Занятие 25**

**Беседа на тему: «Какой я и чем я отличаюсь от других?»**

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

### **Занятие 26**

**«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

**Упражнение «Ласковое имя».**

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.

Цель: улучшение взаимопонимания в группе

Время 10 минут

### **Упражнение «Внутренний мир».**

Ведущий записывает на доске слова: мысли, стулья, чувства, врачи, ценности, карандаши. Он предлагает ребятам выбрать их тех, которые имеют отношение к внутреннему миру человека. Затем обсуждается вопрос о том, можно ли узнать внутренний мир другого человека. Есть ли люди, внутренний мир которых абсолютно одинаков?

Цель: улучшение взаимопонимания в группе

Время 20 минут

### **Рефлексия**

Время 5 минут

### **Занятие 28**

Анкета «Вот я какой!» (Приложение 2).

### **Занятие 29**

#### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

### **Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»**

Дети сидят на своих местах. Начинает игру психолог. 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.

Цель: улучшение взаимодействия в группе

Время 10 минут

### **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.

Цель: улучшение взаимопонимания в группе

Время 10 минут

### **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.

Время 10 минут

### **Рефлексия**

Время 5 минут

## **Занятие 30**

### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

### **Упражнение «Угадай эмоцию».**

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

Время 10 минут

### **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.

Время 10 минут

### **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.

Время 15 минут

### **Занятие 31**

#### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

#### **Упражнение «Я могу, я умею».**

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

Время 15 минут

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

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

Время 20 минут

#### **Рефлексия.**

### **Занятие 32**

#### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

#### **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.

Время 15 минут

### **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.

Время 10 минут

### **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

Время 20 минут

## **Занятие 33**

### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

### **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.

Время 10 минут

### **Упражнение «Рисунок дружбы».**

Детям предлагается нарисовать образ дружбы. Обсуждение.

Время 15 минут

### **Упражнение «Кладовая знаний».**

Оформляем стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование –рисунок и краткая характеристика каждого учителя.

Время 10 минут

### **Занятие 34**

#### **«Ритуал приветствия»**

Время 5 минут

### **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.

Время 10 минут

### **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.

Время 10 минут

### **Беседа «Наши успехи в 5 классе»**

Цель: обсуждение и закрепление положительных результатов за ушедший учебный год

### **Беседа «Наши планы»**

Цель: научиться ставить цели

### **Методические рекомендации**

Притчи «Если хочешь быть счастливым, будь им» - Горе мне, горе, - вздыхал человек, сидя на лавке, и слезы ручьем катились по его лицу. - Что ты все ноешь? - рассердилась жена. - Если хочешь быть счастливым, будь им. - Как же мне быть счастливым, если счастье не приходит ко мне. Зато несчастья одним за другим сыплются на мою бедную голову. Урожай не созрел, крыша прохудилась, забор сломался, ноги болят. Ох, горе мне, горе, - плакал человек. Услышало Счастье эти стенания и пожалело беднягу. Решило оно заглянуть к нему в дом. Постучало Счастье в окошко и проговорило: «Если хочешь быть счастливым, будь им». - Подожди плакать, посмотри, что-то сияет в нашем окошке, - остановила человека жена. - Закрой шторы. Этот свет слепит меня и мешает горевать, - велел человек жене и снова зарыдал. Жена закрыла шторы, села рядом на скамейку и тоже заплакала. Удивилось Счастье и улетело прочь. «Одноклассники» Повстречал однажды богатый человек нищего, и узнал в нем своего бывшего одноклассника. - Повезло тебе, - сказал ему нищий, - Все у тебя есть, а я голодаю и ночую под открытым небом. А ведь наш учитель любил меня гораздо больше, чем тебя. Он задавал тебе невероятно сложные задания, а меня освободил от всех занятий. - Да, ты прав, - сказал второй, с жалостью и состраданием глядя на товарища, - учитель любил тебя, и поэтому сделал так, как ты его просил. Но именно его самые сложные задания и научили меня тому, как обеспечить всю свою будущую жизнь. «Два волка» Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину: - В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность. Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил: - А какой волк в конце побеждает? Старик улыбнулся и ответил: - Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь. «Обида на песке» Жили два друга. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: "Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину". Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили

искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь". Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: "Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему"? Друг ответил: "Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это".

## Приложение 2

### Анкета для пятиклассников

Анкета используется для изучения трудностей адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация).

Внимание! Вторая часть анкеты – анонимна. Продолжи, пожалуйста, предложения:

1. Когда я прихожу в школу \_\_\_\_\_
2. Самое интересное в школе это \_\_\_\_\_
3. Самый трудный предмет для меня \_\_\_\_\_
4. Мне мешает учиться \_\_\_\_\_
5. Мне помогает учиться \_\_\_\_\_
6. Мой класс \_\_\_\_\_
7. Я бы хотел сидеть за одной партой с (напиши 2-3 фамилии)  
\_\_\_\_\_
8. Я бы не хотел сидеть за одной партой с (напиши 2-3 фамилии)  
\_\_\_\_\_
9. К себе на день рождения я бы пригласил (напиши 2-3 фамилии)  
\_\_\_\_\_
10. К себе на день рождения я бы не пригласил (напиши 2-3 фамилии)  
\_\_\_\_\_
11. Я учусь в школе для того, чтобы \_\_\_\_\_



12. Я \_\_\_\_\_ Я \_\_\_\_\_  
Я \_\_\_\_\_ Я \_\_\_\_\_  
Я \_\_\_\_\_ Спасибо!

.....  
Линия отреза

1. Мне нужна помощь учителя по (укажи предмет) \_\_\_\_\_
  2. Я не понимаю объяснения учителя на (укажи предмет) \_\_\_\_\_
  3. Я часто боюсь, что могу получить не только тройку, но и двойку на (укажи предмет) \_\_\_\_\_
  4. Особенно много заданий задают по (укажи предмет) \_\_\_\_\_
  5. На выполнение домашнего задания обычно я трачу (укажи время) \_\_\_\_\_
  6. Учитель больше спрашивает, чем объясняет на (укажи предмет) \_\_\_\_\_
  7. Я боюсь отвечать на уроке \_\_\_\_\_
- Спасибо!

Анкета «Вот я какой!»

1. Меня зовут \_\_\_\_\_
2. Мне \_\_\_\_\_ лет
3. У меня \_\_\_\_\_ глаза
4. У меня \_\_\_\_\_ волосы
5. Я проживаю по адресу \_\_\_\_\_
6. Моя любимая еда \_\_\_\_\_
7. Мой любимый цвет \_\_\_\_\_
8. Мое любимое животное \_\_\_\_\_
9. Моя любимая книга \_\_\_\_\_
10. Моя любимая телевизионная передача \_\_\_\_\_
11. Самый прекрасный фильм, который я видел (а) \_\_\_\_\_

12. В себе я люблю \_\_\_\_\_
13. Моя любимая игра \_\_\_\_\_
14. Моего лучшего друга зовут \_\_\_\_\_
15. Лучше всего я умею \_\_\_\_\_
16. Больше всего я боюсь \_\_\_\_\_
17. Самая заветная мечта \_\_\_\_\_

### Приложение 3 Сказка О. Горьковой «Фламинго»

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к нему и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто видит это зрелище, никогда этого не забудет. Тебе интересно узнать, откуда появились фламинго? Тогда слушай. Жило – было маленькое облачко. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками туда, куда дует ветер, и больше всего на свете оно любило смотреть на закат. Однажды мимо облачка пролетали маленькие цветные птички. Они ему очень понравились, ему захотелось полетать с ними, посмотреть на закат поближе, и оно решило поговорить с птичками. - Куда вы летите? – спросило облачко. - Мы, птички, куда хотим, туда и летаем, - сказала одна. - Да-да, - подтвердила другая. – Мы можем летать, куда нам хочется. - Возьмите меня с собой, - попросило облачко. - Ха-ха-ха, - засмеялись птички, - да ты же не умеешь летать, и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое облачко, которое летит туда, куда дует ветер, - сказали птички и улетели. Облаку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое облачко. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее серое облачко». Однажды вечером, когда приближался закат, облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться. - Какая разница, - подумало облачко. – Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым облачком. Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе. - Как ты посмело забраться на мою территорию? Вы, облака, только мешаетесь нам – ветрам. За это я разобью тебя о скалу, - сказал ветер. Облачко пыталось оправдаться, сказать,

что это какой – то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но ветер не хотел ничего слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать». Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив. - Неужели я его больше не увижу, - подумало облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день. - Что же мне делать? Надо попробовать улететь от ветра. В этот момент ветер со всей силы кинул облачко в скалу. Облачко оттолкнулось и попыталось улететь, но ветер схватил его и опять швырнул в скалу. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил облачко, разогнался и кинул его на скалу. «У меня все получится. Я не сдамся», - решило облачко и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за облачком. Облачко старалось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную белую птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью. Облачко думало: «Какое же это чудо! Я – птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу!» Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица и как хорошо она летит!» Маленькое серое облачко превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди назвали «фламинго».

#### Приложение 4 Пословицы и поговорки о дружбе

Дружба — дело святое. Дружбу за деньги не купишь. Дружба крепка не лестью, а правдой и честью. Гору разрушает ветер, людскую дружбу — слово. Дружба — как стекло: разобьешь — не сложишь. Крепкую дружбу и топором не разрубишь. Птица сильна крыльями, а человек дружбой. Дружба дружбе рознь — иную хоть брось. Человек без друзей, что дерево без корней. Не имей сто рублей, а имей сто друзей. Не мил и свет, когда друга нет. Нет друга — ищи, а нашел — береги. Ищущий друга без изъяна остается без друга. Не узнавай друга в три дня, узнавай в три года. Легче друга потерять,

чем найти. Верному другу цены нет. Верный друг — ценнейший клад. Когда друг просит — не существует «завтра». Сам погибай, а товарища выручай. Друга любить — себя не щадить. Не бросай друга в несчастье. Друзья познаются в беде. Без беды друга не узнаешь. Конь познается при горе, а друг при беде. Не тот друг, что медом мажет, а тот, кто правду в глаза скажет. Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. С кем поведешься, от того и наберешься. Недруг поддакивает, а друг спорит.

Ролевая игра «Услышать ребенка».

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период происходит: снижение показателей обученности, снижение интереса к учебе, напряженные отношения между собой, повышенная тревожность, непредсказуемые реакции, отстранение от взрослых.

Цель адаптационного периода - помочь ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами. Главной задачей адаптационного периода является обеспечение плавного и мягкого перехода учащихся в основное звено школы.

Что может затруднить адаптацию детей к средней школе?

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять.
2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.
3. Чувство одиночества из – за отсутствия первой учительницы. Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе.

Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка. Умственная активность младших

подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков. Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребенок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

Возрастные особенности младшего подростка: Восприимчивость к промахам учителей. Переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем. Отсутствие адаптации к неудачам. Отсутствие адаптации к положению «худшего». Ярко выраженная эмоциональность. Требовательность к соответствию слова делу. Повышенный интерес к спорту. Увлечение коллекционированием, музыкой и киноискусством. Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе. Педагог-психолог знакомит родителей с проблемами, возникающими при переходе детей в среднее звено: Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе. Повышение уровня тревожности самого ребенка. Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение. Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе. Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и вне учебные контакты. Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе. Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе. Рекомендации для родителей: Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню, неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Предоставление ребенку

самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью. Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

### **Список литературы:**

1. Битянова М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено / М. Битянова // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2001. - №33.
2. Владимирова Ю. Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимирова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», - 2004. - №9.
3. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. - 2002. - №8.
4. Иванова Н. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт / Н. Иванова // Новые ценности образования. - М., 1997 г.
5. Коблик Е. Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
6. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С. А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010. – 238 с.
7. Крылова М. На новой ступени: трудности адаптации пятиклассников к школе / М. Крылова // Классное руководство и воспитание школьников. Приложение к газете "Первое сентября". - 2009. - №16.
8. Останина Н. Я и школа: Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено / Н. Останина // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2003. - №41.
9. Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты): методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2002. - №12.

Грамматикопуло А.А. / \_\_\_\_\_ /