|  |
| --- |
|  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

(тяжелыми нарушениями речи) № 11 г. Челябинска»

**454074 г.Челябинск, ул. Героев Танкограда, 21т/ф 772-15-29; эл.почта internat011@ramler.ru**

***Приложение № 23 к адаптированной основной общеобразовательной программе***

***общего образования***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**коррекционного курса «Психолого- педагогическое сопровождение» (5 класс)**

**Челябинск**

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Общая характеристика профилактического курса | 5 |
| 3. Место коррекционного курса в учебном плане | 6 |
| 4. Ценностные ориентиры содержания профилактического курса | 6 |
| 5. Планируемые результаты освоения обучающимися программы | 8 |
| 6. Содержание профилактического курса | 10 |
| 7. Календарно-тематическое планирование | 12 |
| 8. Материально техническое обеспечение деятельности педагога-психолога | 18 |
| 9. Использованная и рекомендованная литература | 19 |

1. **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов.

***Федеральный уровень:***

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Письмо Минобрнауки России от 12.02.2016 № ВК – 270/07 «Об обеспечении условий доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере образования»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.07.2016 ВК – 1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124- Ф/З от 03.07.98 (изменениями от 31.07. 2020г № 29);
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего основного общего и среднего общего образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2. 3682-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 сентября 2013 года № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии»;
* Министерство Просвещения РФ Распоряжение от 9 сентября 2019 № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации»;
* Приказ Минтруда России от 31.07.2015 № 528н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм»);
* федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ), утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1598.
* Концепция развития образования детей с инвалидностью и детей с ОВЗ: 2020-2030;
* Письмо Министерства Просвещения РФ от 20 февраля 2019 года за № ТС-551-07 «О сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью».
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №287 от 31 мая 2021 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
* Приказ Министерства просвещения от 17.12.2010 № 1897 (в ред. от 08.11.2022 № 955) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО № 1897).
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее – ФАОП ООО с ОВЗ).
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее – ФАОП ООО с ОВЗ)

Региональный уровень:

* Закон Челябинской области от 29.08.2013 №515-30 «Об образовании в Челябинской области/ Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 №1543;
* Методические рекомендации «Модели организации образовательной деятельности при инклюзивном образовании» (письмо МОиН Челябинской области от 27.10.2017 №1213/10414);
* Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 04.07.2014 г. №03-02/4235 «О типовых пакетах специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов».
* Письмо Министерства просвещения Российской Федерации Департамент государственной политике в сфере защиты прав детей от 10 апреля 2025г. №07-1613 о методических рекомендациях. "Алгоритмы деятельности педагога-психолога (психолога в сфере образования) по оказанию психологической помощи участникам образовательных отношений"

Муниципальный уровень:

* Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования МБОУ «С(К)ОШ № 11 г. Челябинска».

Цель курса: развитие аутопсихологической компетентности подростков. Задачи курса: формирование у них личностных свойств и качеств, необходимых для успешного вхождения в систему социальных отношений, формирования конструктивного самоутверждения в жизни, оптимизации межличностных отношений.

Методические подходы к освоению дисциплины: рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

1. **Общая характеристика профилактического курса**

**Целью** данной программы является: сохранение психологического здоровья младших подростков при переходе из начальной школы в основное звено, предупреждение школьной дезадаптации учащихся к новым условиям обучения.

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.

Реализация программы проходит в три этапа. Первый этап – диагностический. Включает в себя психологические тесты и проективные методики, позволяющие исследовать личностные особенности учащихся и эмоциональное состояние каждого ребенка. Второй этап – информационно-практический. Включает в себя психологические занятия для пятиклассников, родительские собрания, семинар для педагогов, индивидуальные и групповые консультации для всех участников образовательного процесса. Третий этап – итоговый. Включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе сравнительного анализа диагностических данных.

Методы и приёмы, используемые в программе:

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. 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»).

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

5. Метафорические истории и притчи.

**3. Место профилактического курса в учебном плане**

Курс изучается в рамках направления внеурочной деятельности.

На изучение данного курса отводится 1 час в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество учебных недель в году** | **Количество занятий коррекционного курса** |
| 5 класс | 34 | 1 раз в неделю |

**4. Ценностные ориентиры содержания профилактического курса**

Школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режимным моментам и т.д. Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие школьника. 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 показателей обученности; снижение интереса к учебе; напряженные отношения между собой; повышенная тревожность; непредсказуемые реакции; отстранение от взрослых. 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.

Причины медленной адаптации:

1. разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования и учитывать, и выполнять;
2. большой поток информации, незнакомые термины, слов; неумение пользоваться справочниками и словарями, а также отсутствие практики 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.

Адаптация является активным процессом, имеющим как позитивный исход – адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, так и негативный – стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Ожидаемые результаты реализации программы:

– снижение уровня школьной тревожности;

– овладение способами взаимодействия со сверстниками;

– формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах;

– повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Качественные критерии оценки достижения планируемых результатов: эмоциональное благополучие каждого ребенка в классе; овладение обучающимися необходимыми коммуникативными навыками в общении с педагогами и старшеклассниками; достижение необходимого уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Количественные критерииоценки достижения планируемых результатов: уменьшение количества учащихся с высоким уровнем тревожности.

**5. Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

Рабочая программа обеспечивает достижение пятиклассниками определенных личностных и метапредметных результатов.

Планируемые личностные результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Компетенции** | **Признаки сформированной компетенции** |
| 1 | Способность проявлять активность в учебно-познавательной деятельности | – Прилагает усилия для снижения уровня своей школьной тревожности;  – Стремится к овладению способами взаимодействия со сверстниками;  – Активно формирует представления о себе, о своих внутренних резервах |
| 2 | Способность учиться, осознание важности образования и самообразования для жизни и деятельности, способность применять полученные знания на практике | – Владеет способами установления взаимодействия со сверстниками; формирования представлений о себе, о своих внутренних резервах;  – Владеет основными способами самопознания |
| 3 | Готовность к социальной активности, уважению закона и правопорядка, способность к соизмерению своих поступков с нравственными ценностями, осознание своих обязанностей перед семьей, обществом, Отечеством | – Считает внутригрупповое сплочение важным средством решения групповых задач; проявляет заинтересованность в его достижении;  – Стремится к овладению способами взаимодействия со сверстниками |
| 4 | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей | – Умеет активно участвовать в дискуссиях, сотрудничать при этом со сверстниками;  – Считает внутригрупповое сплочение важным средством решения групповых задач; проявляет заинтересованность в его достижении;  – Стремится к овладению способами взаимодействия со сверстниками  – Умеет справляться со своими эмоциями  – Адекватно оценивает свои возможности в стандартных ситуациях |
| 5 | Коммуникативная компетентность в общении и способность к сотрудничеству со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности | – Знаком с разными формами коммуникации;  – Работает в режиме взаимодействия;  – Вступает в контакт с участниками образовательного процесса;  – Взаимодействует с участниками учебной деятельности в процессе обучения;  – Умеет активно участвовать в дискуссиях, сотрудничать при этом со сверстниками |
| 6 | Сформированная ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах | – Умеет справляться со своими эмоциями;  – Прилагает усилия для снижения уровня своей школьной тревожности;  – Активно формирует представления о себе, о своих внутренних резервах;  – Адекватно оценивает свои возможности в стандартных ситуациях;  – Осознает свою уникальность |

Планируемые метапредметные результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Компетенции | Признаки сформированной компетенции |
| 1 | Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности | – Умеет самостоятельно определять цели своего обучения в новой учебной ситуации (при освоении нового школьного предмета);  – Умеет ставить и формулировать для себя новые задачи по освоению способов действия в новой школьной ситуации;  – Умеет формировать представления о себе, о своих внутренних резервах в новой учебной ситуации (при освоении нового школьного предмета) |
| 2 | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение | – Умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с новым учителем;  – Умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками в новой учебной ситуации (при освоении нового школьного предмета);  – Умеет находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов при работе индивидуально и в группе;  – Умеет формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение при работе в группе |

Один из результатов реализации программы – повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

**6. Содержание профилактического курса**

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Реализация программы проходит в **три этапа**:

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

*Анкета для родителей пятиклассников* Цели – знакомство с классным коллективом, с индивидуальными особенностями учеников; лучшее знакомство с родителями, возможность налаживания постоянного плодотворного контакта с ними, особенно в начале учебного года; преодоление трудностей в адаптации учащихся при переходе из начальной школы в среднее звено.

*Анкета для пятиклассников.* Цель – изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация).

*Проективная методика «Несуществующее животное».* Цель – диагностика личностных особенностей.

*Анкета для учащихся «Вот я какой!».*

*Графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус».* Цель – определение эмоционального состояния ребенка, наличие агрессивности, ее проявления и интенсивности.

*Проективная методика «Дерево».* Цель – исследование особенностей личности ребенка.

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

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

**7. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема занятия | Содержание занятия | Количество часов | Корректировка |
| 1. |  | “Давайте познакомимся” | 1. Ритуал приветствия, знакомство 2. Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им». 3. Правила группы 4. Проективная методика «Несуществующее животное | 1 |  |
| 2. |  | “Что такое 5 класс?” | 1. Упражнение «Продолжи фразу». 2. Упражнение «Шаг вперёд». 3. Беседа «Школьный путь». 4. Упражнение «Что важно для меня?» 5. Анкета для пятиклассников | 1 |  |
| 3. |  | “Какой я и чем я отличаюсь от других?” | 1. Упражнение «Ласковое имя». 2. Анкета «Вот я какой!». 3. Упражнение «Поменяйтесь местами те...» 4. «Кактус». Графическая методика М.А. Панфиловой | 1 |  |
| 4. |  | “Мир информации” | 1.Упражнение «Мое приветствие».  2. Упражнение «Память на лица».  3. Упражнение «Испорченный телефон».  4. Притча «Два волка». | 1 |  |
| 5. |  | “Я могу” | 1. Упражнение «Догадайся». 2. Упражнение «Ладонь». 3. Упражнение «Я могу, я умею». 4. Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго». | 1 |  |
| 6. |  | “Мир эмоций” | 1. Упражнение «Угадай эмоцию». 2. Упражнение «Фигуры эмоций». 3. Упражнение «Изобрази эмоцию». 4. Упражнение «Поставь балл эмоции». 5. Притча «Обида на песке». | 1 |  |
| 7. |  | “Наши классные уголки” | 1. Упражнение «Гусеничка».   Работа в группах  2. «Карта школы».  3. «Знаки ПРОдвижения».  4. «Кладовая знаний».  5. «Классная команда | 1 |  |
| 8. |  | “Понимаем ли мы друг друга” | 1. Упражнение «Мне в тебе нравится». 2. Упражнение «Рисунок по инструкции». 3. Упражнение «Кораблик успехов». 4. Упражнение «Пойми меня». 5. Игра-шутка «Пойми меня». 6. Игра «Гомеостат». | 1 |  |
| 9. |  | “Без друзей меня чуть-чуть” | 1.Упражнение «Дерево и ветер».  2. Упражнение «Кораблекрушение».  3. Упражнение «Рисунок дружбы».  4. Упражнение «Групповая дискуссия». | 1 |  | |
| 10. |  | “Мы и наш класс”  “Взаимодействие с окружающими” | 1. Упражнение «Коллаж класса». 2. Упражнение «Какие мы». 3. Проективная методика «Дерево». 4. Упражнение «Путаница» 5. Притча 6. Упражнение «Ищу друга» | 2 |  |
| 11. |  | “Общение и умение слушать” | 1. Беседа «Разница между слышать и слушать»  2.Упражнение «Догадайся».  3. Упражнение «Передать, одним словом»  4. Упражнение «Инструкции»  5. Упражнение «Угадай, кто» | 1 |  |
| 12. |  | “Общение без слов” | 1.Упражнение «Испорченный телефон».  2.Упражнение «Разговор через стекло»  3. Упражнение «Ладонь».  4. Упражнение «Иностранец»  5. Упражнение «Дерево чудес» | 1 |  |
| 13. |  | “Поговорим рисунками!” | 1.Рисуночная разминка «Достраивание композиции»  2. Упражнение «Тематические рисунки»  3. Упражнение «Групповой коллаж» | 1 |  |
| 14. |  | “Стресс” | 1. Упражнение «Снежный ком» 2. Упражнение «Спутанные цепочки». 3. Упражнение «Все-некоторые-только я» 4. Упражнение: «Напряжение – расслабление»   5.Диагностика Филлипса | 1 |  |
| 15. |  | “Стыдно ли бояться?”  “Имею ли я право сердиться и обижаться?” | 1. Упражнение «Поменяйтесь местами те...» 2. Упражнение «Чего я боюсь…» 3. Упражнение «На ошибках учатся» 4. Упражнение «Рисуем слово» 5. Беседа о чувствах | 2 |  |
| 16. |  | “Каждый видит мир и чувствует мир по-своему” | 1. Презентация «Мы по -разному видим этот мир» 2. Тест «Кто мы: мыслители или художники?» 3. Упражнение «Что за окном?» | 1 |  |
| 17. |  | “Любой внутренний мир ценен и уникален” | 1. Упражнение «Мое приветствие». 2. Упражнение «Мой мир» 3. Упражнение «Кувшин моего внутреннего мира». 4. Упражнение «Цветочные фантазии». 5. Рисунок «Моё настроение сегодня» | 1 |  |
| 18. |  | “Трудные ситуации могут научить меня” | 1. Здороваемся необычным способом 2. Упражнение «Копилка трудных ситуаций»   3.Работа со сказкой. Читаем и обсуждаем «Сказку о Дрюпе Дрюпкине».  4. Упражнение «Подарок» | 1 |  |
| 19. |  | “В трудной ситуации, я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется” | 1. Упражнение «Я могу, я умею». 2. Разминка «Самое длинное предложение» 3. Работа со сказкой. Ребята слушают сказку, рисуют к ней иллюстрации.   Сказка о волчишке Джоне | 1 |  |
| 20 |  | “Я и мои друзья” | 1. Упражнение «Продолжи фразу». 2. Разминка «Прикоснись к своим соседям» 3. Упражнение «Ассоциации на слово дружба». | 1 |  |
| 21. |  | “У меня есть друг”  “Конфликты” | 1. Упражнение «Память на лица». 2. Упражнение «Давайте поздороваемся» 3. Беседа «Правила дружбы» 4. Мозговой штурм: «Портрет друга» 5. Упражнение «Рисунок вдвоем». 6. Притча | 2 |  |
| 22. |  | “Принятие решений” | 1. Упражнение «Шаг вперёд». 2. Беседа о трудностях принятия решений 3. Упражнение «Щелчок». 4. Игра «Последствия» | 1 |  |
| 23. |  | “Я и мои “Колючки” | 1. Необычное приветствие 2. Беседа о своих «колючках» 3. Упражнение на регуляцию дыхания 4. Упражнение «Мои магнитики» 5. Релаксационное упражнение: «Вверх по радуге». | 1 |  |
| 24. |  | “Что такое одиночество?” | 1. Настрой на занятие. «Приветствие» 2. Беседа об одиночестве 3. Упражнение «Что важно для меня?»   4. Сказка «О маленькой одинокой Рыбке и об огромном синем Море». | 1 |  |
| 25. |  | “Я не одинок в этом мире” | 1. Упражнение «Игра-приветствие»  2.Игра «Необитаемый остров»  3.Физминутка: упражнение «Чайничек»  4. Упражнение «Школьный психолог»  5. Стихотворение  «Если я рожден в этом мире…» | 1 |  |
| 26. |  | “Нужно ли человеку меняться?” | 1. Упражнение «Снежный ком» 2. Упражнение «Какого человека можно назвать...» 3. Упражнение «Мои важные изменения». 4. Работа со сказкой   «Сказка про Тофа» | 1 |  |
| 27. |  | “Самое важное – захотеть меняться”  “Что такое ценности?” | 1. Приветствие 2. Работа с плакатом. 3. Сказка «Я иду к   своей звезде».   1. Чтобы я изменил в   себе? Беседа.   1. Пожелания взрослым. 2. Работа со сказкой «Желтый цветок». 3. Упражнение «Письмо» | 2 |  |
| 28. |  | “Ценности и жизненный путь человека”  “Мои ценности. Заключительное” | 1. Приветствие «Зеркало» 2. Беседа «Мои ценности, наши ценности» 3. Упражнение «Планирование времени» 4. Беседа «Время взрослеть» | 2 |  |
| 34. |  | “Подведение итогов” | 1. Упражнение «Ласковое имя». 2. Игра «Пристанище моей души» 3. Упражнение «Огонь моей души» 4. Пожелания друг другу и себе на лето. 5. Рефлексия. | 2 |  |
| **Итого: 34 часа** | | | | | |

Для учащихся занятия проводятся **в форме** психологических часов. В программе используются такие методы как: диалоги, рисунок, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, групповая беседа, развивающие упражнения или игры и их обсуждение.

Занятия имеют определенную структуру. Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Далее следует короткое, динамичное упражнение, задача которого создать благоприятную атмосферу. Затем идет работа по теме. Завершается занятие ритуалом прощания.

Работа с родителями проводится через родительское собрание, а с педагогами - через консультации и семинар.

**Основное содержание**

**I раздел: «Знакомство» (2 часа)**

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

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

1. Ритуал приветствия: Здравствуйте (дети начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).
2. Работа по теме.

Психолог сообщает учащимся о начале занятий психологией, спрашивает, известно ли им это слово, 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»**.

**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.

* 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»

**Проективная методика «Несуществующее животное».**

**Занятие 2. «Что такое 5 класс?»**

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

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Продолжи фразу».**

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

**Упражнение «Те, кто…»**

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

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

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

**Упражнение «Что важно для меня?»**

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

**Анкета для пятиклассников**.

**Рефлексия.**

**Притча «Одноклассники»**.

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

**Занятие 3. «Какой я и чем я отличаюсь от других?»**

**Цель:** осознание ценности и уникальности личности каждого.

1. Ритуал приветствия**.**
2. Работа по теме.

**Упражнение «Ласковое имя».**

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

**Анкета «Вот я какой!»**.

**Упражнение «Поменяйтесь местами те …»**

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

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

**Рефлексия.**

**Занятие 4. «Мир информации».**

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

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Мое приветствие».**

Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы.

**Упражнение «Память на лица».**

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

**Упражнение «Испорченный телефон».**

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

**Притча «Два волка»**.

**Рефлексия.**

**Занятие 5. «Я могу».**

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

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Догадайся».**

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

**Упражнение «Ладонь».**

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

**Упражнение «Я могу, я умею».**

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

Слушание сказки О. Горьковой **«Фламинго»**.

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

**Рефлексия.**

**Занятие 6. «Мир эмоций».**

**Цель:** познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Угадай эмоцию».**

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

**Упражнение «Фигуры эмоций».**

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

**Упражнение «Изобрази эмоцию».**

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

**Упражнение «Поставь балл эмоции».**

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

**Притча «Обида на песке»**.

**Рефлексия.**

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

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

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

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Гусеничка».**

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

**Работа в группах.**

Деление класса на четыре группы.

1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)

2. «Знаки ПРОдвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).

3. «Кладовая знаний». (Данная группа оформляет стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование – фотография и краткая характеристика каждого учителя).

4. «Классная команда». (Данная группа готовит стенд с фотографиями учеников, подписывая под ними интересы, обязанности в школе и классе).

**Рефлексия.**

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

**Цель:** показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Мне в тебе нравится».**

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

**Упражнение «Рисунок по инструкции».**

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

**Упражнение «Кораблик успехов».**

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

**Упражнение «Пойми меня».**

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

**Игра-шутка «Пойми меня».**

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

**Игра «Гомеостат».**

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

**Рефлексия.**

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

**Цель:** совершенствовать навыки общения.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Дерево и ветер».**

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

«Дерево» и «ветер» меняются местами.

**Упражнение «Кораблекрушение».**

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

**Упражнение «Рисунок дружбы».**

Детям предлагается нарисовать образ дружбы.

Обсуждение.

**Упражнение «Групповая дискуссия».**

Пословицы и поговорки о дружбе.

**Рефлексия.**

**Занятие 10. «Мы и наш класс».**

**Цель:** снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**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.

* 1. **Материально-техническое обеспечение деятельности педагога-психолога**

Для преподавания программы необходим просторный оборудованный кабинет. Необходимо наличие парт, стульев, маркерной доски, интерактивной доски, компьютеров или ноутбуков. Должна быть обеспечена возможность быстро и легко передвинуть мебель и организовывать пространство, подходящее подзадачи занятия (как сидеть за партами перед доской, флипчартом, интерактивной доской, так и сидеть на стульях в кругу, в мини-группах, в парах).

Для реализации программы необходимо наличие маркерной доски, интерактивной доски, колонок для воспроизведения звуков (аудио) и видео материала, компьютеров или ноутбуков с возможностью выхода в интернет для проведения диагностических и лабораторных работ, выполнение исследовательской практики. Наличие надежных, валидных, признанных в профессиональном научном сообществе методик диагностики и развития психических функций и др. как на бумажных носителях, так и электронных автоматизированных вариантов методик.

Необходимые инструменты: методики, развивающие упражнения и игры.

Необходимые канцелярские материалы: ватманы, бумага белая и цветная, папки, карандаши цветные и обычные, фломастеры, краски, кисти, стаканчики для воды, ластики, линейки, скотч: тонкий, толстый, двусторонний, клей ПВА, клей карандаш, ножницы магниты для доски, маркеры для доски, планшетов-подставок для письма за стульями.

* 1. **Использованная и рекомендованная литература**

1. Андрияхина Н. Как помочь пятикласснику? // Школьный психолог, 2003. – №.31.

2. Битиянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М.: Генезис,1998.

3. Битянова М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено / М. Битянова // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2001. – No33.

4. Владимирова Ю. Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимирова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», – 2004. – No9.

5. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. – 2002. – N8.

6. Иванова Н. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт / Н. Иванова // Новые ценности образования. – М., 1997 г.

7. Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде. – М.: Общественная организация «Федерация психологов образования России», 2018. – 358 с.

8. Коблик Е. Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.

9. 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.

10.Крылова М. На новой ступени: трудности адаптации пятиклассников к школе / М. Крылова // Классное руководство и воспитание школьников. Приложение к газете "Первое сентября". – 2009. – N16.

11. 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. – N41.

12. Панфилова М.А. Игротерапия общения. – М.: Генезис, 2001.

13. Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты): методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2002. – N12.

14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа,1993.