

Рассмотрено на ГМО психологов  
Протокол №1 от 27.08.2015г.  
Руководитель ГМО  
\_\_\_\_\_ Т.В.Ткачева

Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 6.  
\_\_\_\_\_ Л.А.Култышева

## **ПРОГРАММА**

# **"Первый раз в пятый класс!"**

## **Программа адаптации детей к средней школе.**

(Автор-составитель: Е.Г. Коблик)

Подготовила педагог-психолог  
МБОУ СШ № 6  
Климова Н.М.

2015-2016гг.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению. Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

### Цели и содержание программы

Цель - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

В соответствии с целью сформулированы задачи:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

## Общая характеристика основных этапов работы

На первом этапе работы изучается мотивационная сфера учащихся на этапе перехода в среднее звено школы как показателя одной из составляющих личностных УУД. Так же исследуется уровень и характер тревожности, связанной со школой у детей.

На втором этапе основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

На третьем этапе проводится работа с основными психологическими проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы.

На четвертом этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

На пятом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

На шестом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

**Критериями эффективности занятий выступают:** снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

### Методы и техники, используемые в программе

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

2. *Психологические занятия и тренинги.*

3. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

4. *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»).

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

6. *Метафорические истории и притчи.*

### Принципы работы тренинговой группы

*Принцип добровольного участия в работе группы.* Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

*Принцип обратной связи.* В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

*Принцип самопознания.* В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

*Принцип равноправного участия.* В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

*Принцип психологической безопасности.* Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

### Структура занятия

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры спланированы для детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

*Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

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

*Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

*Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Начинаются занятия с пятиклассниками со второй недели сентября.

Программа психологических занятий и тренингов рассчитана на 35 занятий по 1 академическому часу. Занятия поведутся 1 раз в неделю.

Последовательность 35 занятий и количества часов по каждой из них состоит из:

1. Тестирование: - изучение учебной мотивации; - определение уровня школьной тревожности – 1 ч.
2. Занятие: «Давайте познакомимся» - 1 ч.
3. Занятие: «Начинаем разговор. Букварь класса» - 1 ч.
4. Занятие: «Что такое 5-й класс?» - 1 ч.
5. Занятие: «Мы такие интересные» - 1 ч
6. Занятие: «Доверие» - 1 ч
7. Занятие: «Вместе»
8. Тренинг "В первый раз в пятый класс" 1-й день – 1 ч.
9. Тренинг "В первый раз в пятый класс" 2-й день – 1 ч.
10. Занятие: «Планета моего класса» - 1 ч.
11. Занятие: «Познай себя» - 1 ч.
12. Занятие: «Техника каракулей» - 1 ч.
13. Занятие: «Новичок в средней школе» - 1 ч
14. Занятие: «Я и учеба» - 1 ч.
15. Занятие: «Я глазами других» - 1 ч.
16. Занятие: «Понимаем ли мы друг друга?» - 1 ч.
17. Занятие: «Мир эмоций» - 1 ч.
18. Занятие-игра: «Наши эмоции» - 1 ч.
19. Занятие: «Хозяин эмоций» - 1 ч.
20. Занятие: «Наши учителя» (По Слободяник) – 1 ч.
21. Занятие: «Ищу друга» - 1 ч.
22. Занятие: «Мы и наше настроение — от кого и от чего оно зависит» - 1 ч.
23. Занятие: «Мы и наши близкие» - 1 ч.
24. Занятие: «Режим дня пятиклассника» - 1 ч.
25. Занятие: «Мы и наши привычки (режим дня)» - 1 ч.
26. Занятие: «Мы и наши привычки (правила личной гигиены)» - 1 ч.
27. Занятие: «Мы и наши привычки (здоровое питание)» - 1 ч.
28. Занятие: «Наши недостатки и наши достоинства» - 1 ч.
29. Занятие: «Наши права и наши обязанности» - 1 ч.
30. Занятие: «Будь внимателен» - 1 ч.
31. Занятие: «Самоорганизация» - 1 ч.
32. Тренинг: «Золотая рыбка» - 1 ч.
33. Занятие: «Культура учебного труда» - 1 ч.
34. Занятие: «Наш дружный 5 класс» - 1 ч.
35. Занятие: «Мы и наш класс» (по Родионову, Ступницкой) - 1 ч.

## Программа адаптационных встреч для пятиклассников

*Цель:* Оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

*Задачи:* Создание условий для снижения тревожности; выполнения упражнений и тренингов в игровой форме, проведения дискуссий; развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других; выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

### Календарно-тематическое планирование занятий

№	Название занятия	Цели	Задачи	Количество часов	Сроки
1.	Тестирование: - Изучение учебной мотивации;  - определение уровня школьной тревожности.	Методика изучения мотивации учащихся при переходе в основную школу (по методике М. Р. Гинзбурга).  Тест уровня школьной тревожности Филипса.	Изучение мотивационной сферы учащихся на этапе перехода в среднее звено школы как показателя одной из составляющих личностных УУД. Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей при переходе из начальной школы в среднюю.	1	
2.	Занятие: «Давайте познакомимся»	Знакомство с правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, выработка ритуала приветствия и прощания.	Формирование представлений или актуализация имеющихся знаний о психологическом тренинге; обсуждение и принятие правил психотренинга (совместной деятельности). Формирование групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях.	1	
3	Занятие: «Начинаем разговор. Букварь класса».	Закрепление правил психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, закрепление ритуала приветствия и прощания. Знакомство с классом, личностями характеристиками каждого.	Формирование групповой сплоченности, навыков совместной групповой деятельности. Развивать умение сотрудничать в группе, самостоятельность, активность.	1	
4	Занятие: «Что такое 5-й класс?»	Познакомить детей с целями занятий, формой работы;	Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника	1	

		профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.	по сравнению со статусом учащегося начальной школы; дать каждому ребенку возможность представить себя другим детям.		
5	Занятие: «Мы такие интересные»	Создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе. Формирование положительной школьной мотивации.	Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация детей к новому стилю общения взрослого.	1	
6	Занятие: «Доверие»	Оптимизация внутригрупповых взаимоотношений; развитие чувства принадлежности к группе.	Сформировать у детей способность устанавливать и поддерживать контакты; учить детей сочувствию	1	
7	Занятие: «Вместе»	Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.	Способствовать формированию открытых отношений между членами группы	1	
8	Тренинг "В первый раз в пятый класс" 1-й день	Создание социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения.	Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной Я-концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности. Мобилизация внутреннего ресурса, умения находить и оказывать поддержку.	1	
9	Тренинг "В первый раз в пятый класс" 2-й день	Закреплять формирование социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в среднюю.	Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.	1	
10	Занятие: «Планета моего класса»	Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и	Сформировать у детей через личные контакты умение пользоваться поддержкой одноклассников и	1	

		открытого общения детей друг с другом в классе.	оказывать помощь другим. Дать возможность детям почувствовать свое формирующееся «Я» через проявление интереса к жизни, умениям, достоинствам своих друзей. Выработать способность вести себя с окружающими в сотрудничающей манере. Воспитывать способность к принятию себя, осознанию своих сильных сторон.		
11	Занятие: «Познай себя»	Создание у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.	Формировать позитивное отношение к своим возможностям, принятие себя и стремление к совершенствованию.	1	
12	Занятие: «Техника каракулей»	Снятие психологического напряжения	Повысить самооценку, развить творческие способности.	1	
13	Занятие: «Новичок в средней школе»	Способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе.	Развивать навыки сотрудничества и умение соревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.	1	
14	Занятие: «Я и учеба»	Создание доброжелательной атмосферы в группе. Диагностика преобладающих мотивов в учении подростков	Формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.	1	
15	Занятие: «Я глазами других»	Создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных.	Развить в детях открытость в отношениях с другими; выработать способность вести себя с окружающими в сотрудничающей манере.	1	
16	Занятие: «Понимаем ли мы друг друга?»	Показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать	Предоставить детям возможность моделировать и опробовать новые формы поведения (вербальные, невербальные);	1	

		важность взаимопонимания.	развивать ответственность за свои поступки.		
17	Занятие: «Мир эмоций»	Познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.	Актуализировать представления о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развивать навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.	1	
18	Занятие-игра: «Наши эмоции»	Снятие психофизического напряжения, сплочение группы. Знакомство учащихся с понятием «эмоции».	Формирование навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности; развитием коммуникативных умений.	1	
19	Занятие: «Хозяин эмоций»	Развитие эмоционально-волевой сферы. Обучать умению определять эмоциональное состояние других людей.	Овладение приемами по снижению психического напряжения в школьных ситуациях. Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха	1	
20	Занятие: «Наши учителя» (По Слободяник)	Помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам.	Помощь учащимся в создании внутренней «когнитивной карты» учебного процесса; формирование представлений о педагоге как профессионале, решающем свои задачи; формирование представлений о педагогах как об интересных личностях.	1	
21	Занятие: «Ищу друга»	Помочь учащимся в самораскрытии; способствовать преодолению барьеров в общении; совершенствовать навыки общения.	Помочь учащимся определить критерии дружеского общения; формировать представление о друге как о единомышленнике; осмыслить и получить опыт предъявления себя.	1	
22	Занятие: «Мы и наши близкие»	Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.	Развивать представления о роли близких в жизни человека; формировать убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни; помогать осмыслить свои возможности по оказанию поддержки	1	



			близким людям.		
23	Занятие: «Мы и наше настроение — от кого и от чего оно зависит»	Развитие навыков произвольного контроля и регуляции своего настроения.	Актуализировать представления о факторах, влияющих на настроение людей; развивать навыки произвольного влияния на собственное настроение; помочь осмыслить и отработать приобретенный опыт.	1	
24	Занятие: «Режим дня пятиклассника»	Уточнение представлений о режиме дня. Обучение планированию своей деятельности.	Формировать убеждение в необходимости соблюдать режим дня для сохранения здоровья. Способствовать формированию привычки планировать свою деятельность с учётом индивидуальных особенностей.	1	
25	Занятие: «Мы и наши привычки (режим дня)»	Формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек.	Актуализация представлений о привычках, их связи с индивидуальными особенностями и повседневными обязанностями людей; формирование и развитие убеждений в преимуществах предварительного планирования предстоящих дел, стремления соблюдать оптимальный распорядок (режим) дня и недели.	1	
26	Занятие: «Мы и наши привычки (правила личной гигиены)»	Закрепление навыков соблюдения правил личной гигиены, развитие убеждения в преимуществах опрятности, стремления быть аккуратным.	Актуализировать представления о гигиене и ее правилах; развивать убеждения в необходимости соблюдать правила личной гигиены; осмысление и коррекция своих гигиенических привычек.	1	

27	Занятие: «Мы и наши привычки (здоровое питание)»	Развитие представлений о назначении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного рационального питания, укрепление привычки к режиму питания и избеганию пищевых рисков.	Актуализировать представления об основных питательных веществах; развивать убеждения в преимуществах рационального питания, стремления придерживаться его принципов; укреплять привычку соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.	1	
28	Занятие: «Наши недостатки и наши достоинства»	Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, стремиться преодолевать слабости и использовать преимущества.	Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности; развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера, стремления преодолевать свои слабости, использования достоинств и преимуществ; принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования.	1	
29	Занятие: «Наши права и наши обязанности»	Развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правами других людей и о своих обязанностях; дальнейшее развитие навыка уважать чужие права и стремления отстаивать свои права.	Актуализировать представления о правах и обязанностях; развивать убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права; осмыслить полученный опыт.	1	
30	Занятие: «Будь внимателен»	Познакомить подростков с эффективными способами самоорганизации внимания	Развивать мышление, внимание, расширять словарный запас. Продолжать работу на групповое сплочение, снятие возбуждения.	1	
31	Занятие: «Самоорганизация»	Учить способам самоорганизации, умению поддерживать доброжелательную атмосферу. Стимуляция познавательных способностей.	Развивать познавательные способности. Продолжать работу на групповое сплочение, снятие возбуждения	1	

32	Тренинг: «Золотая рыбка»	Снятие эмоционально-мышечного напряжения, формирование желательного поведения	Развитие фантазии; укрепление мелкой моторики, обучение перевоплощению	1	
33	Занятие: «Культура учебного труда»	Закрепление навыков соблюдения распорядка дня. Развитие умений учиться.	Способствовать принятию новой социальной позиции – ученик средней школы. Содействовать осознанию особенностей учебного процесса в средней школе. Развивать навыки сотрудничества, умения учиться, правильно воспринимать и сравнивать свои учебные достижения с успехами других.	1	
34	Занятие: «Наш дружный 5 класс»	Сплочение коллектива учащихся при переходе из начальной школы в среднюю.	Формирование открытой, дружелюбной атмосферы в классе. Развитие навыков взаимодействия в группе. Создание условий для самовыражения и сплочения группы. Формирование понятия «дружный коллектив».	1	
35	Занятие: «Мы и наш класс» (по Родионову, Ступницкой)	Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».	Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе; обеспечить каждому участнику обратную связь от группы; осмыслить себя как члена группы.	1	
	Итого:			35	

## **Предполагаемые результаты реализации программы «Я - пятиклассник»**

**1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями

**2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

**3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно-окрашенного социального действия):** опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

### **Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
  - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
  - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

### **Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий**

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
  - объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение;
  - анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;
- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

### **Результаты формирования личностных универсальных учебных действий**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

### **Формы и виды контроля:**

- анкетирование.

### **Методические рекомендации:**

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. *Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **Перечень учебников и учебных пособий:**

1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.
2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007
3. Голубева Ю. А. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий. Волгоград: Учитель, 2013. - 206 с.
4. Коробкина С. А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми, родителями, педагогами. Волгоград: Учитель, 2011. - 238 с.

5. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии, СПб.: Издательство «Речь», 2006.
6. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 1999.
7. Вачков В.И. Основы технологии группового тренинга. М., 1999.
8. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растяников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М., 1990.
9. Панченко С. Проективная методика «Школа зверей» (диагностика адаптации учащихся в школе) // Школьный психолог, 2000. №12.
10. Петровская Л.А. Компетентность в общении. М., 1996.
11. Чистякова М. Психогимнастика. М., 1995.

#### **Технические средства обучения:**

1. Компьютер
2. Колонки
3. Мультимедийный проектор
4. Аудио и видеоматериалы
5. Расходные материалы: картон, фломастеры, цветные карандаши, ватман, альбом для рисования, краски и т.д.
6. Выход в Интернет

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ СОШ № 14  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Трофимук Г. В.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Татаринова М. А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.