

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №585

Кировского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Председатель ШМО

И.о. зам. Директора по ВР

директор ГБОУ СОШ

Классных руководителей

ГБОУ СОШ №585

№585

 С.А. Семенова

 С.А. Кравченко

 И.А. Варова

«28» 08 2023 года

«28» 08 2023 года

Приказ № 62/1
от «28» 08 2023 года



РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Эффективное общение»

возраст обучающихся: 12-13 лет (обучающиеся 5-6-х классов)

составитель: Шумилова Ирина Алексеевна

педагог-психолог

высшей квалификационной категории

2023-2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Цель программы	4
Основные задачи программы	4
Виды деятельности учащихся	4
Предполагаемые результаты	5
Материально-техническое обеспечение	5
Учебно-тематический план	5
Календарно-тематический план	5
Виды контроля	6
Методическая литература	12
Приложение	13

Пояснительная записка

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 универсальных 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.

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.

Причины медленной 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.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным – адаптированность, т. е. совокупность всех полезных

изменений организма и психики результатам, или негативным – 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 со всеми участниками образовательного процесса.

Профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на предупреждение школьной дезадаптации учащихся 5 класса к условиям обучения в основной школе.

Данная рабочая программа составлена на основе следующих программ:

1) Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе.

2) Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция.

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**:

Образовательные:

- 1) Знакомить с правилами эффективного группового взаимодействия
- 2) Раскрывать понятия «Успешный человек», «алгоритм решения трудностей»

Развивающие:

- 1) Развивать навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
- 2) Развивать положительную учебную мотивацию
- 3) Создавать условия для снижения эмоционального напряжения

Воспитательные:

- 1) Способствовать развитию позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки
- 2) Развитие навыков эмоциональной саморегуляции
- 3) Развитие навыков рефлексии

- 4) Создавать условия для развития групповой сплоченности класса

Контингент: учащиеся пятых классов.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия по данной программе проводятся с группой учащихся численностью 12-15 человек. Для этого класс делится на 2 подгруппы. Занятия проводятся 1 раз в неделю, подгруппы на занятиях чередуются, таким образом, учащиеся посещают занятия по данной программе 1 раз в 2 недели. На работу с каждой подгруппой отводится 6 академических часов.

Технологии обучения: На занятиях используются различные виды работы с учащимися: игровые задания и упражнения психологического характера, творческие задания, создание плакатов, коллажей, обсуждения.

Используются различные формы проведения занятий: фронтальная, групповая, в парах. Занятия носят обучающий и развивающий характер.

Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные результаты реализации программы:

- Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.
- Развитие навыка эмоциональной саморегуляции.
- Повышение уровня самооценки.
- Осознание каждым учащимся своей уникальности.
- Повышение уровня внутригруппового сплочения.

Итоговые результаты реализации программы:

- Снижение уровня школьной тревожности.
- Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах
- Развитие позитивной школьной мотивации

Материально-технические условия реализации программы:

Классное помещение с возможностью передвигать мебель, листы бумаги А4, цветные карандаши, ватман, раздаточные материалы.

Учебный план:

№	Название разделов	Теория	Практика	Всего
1	Основной этап	1,5	4,5	6
2	Диагностический этап	0	1	1
	Итого	1,5	5,5	7

Учебно-тематический план:

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата пров.
1	Знакомство. Правила командного взаимодействия	1. Знакомство, принятие правил групповой работы. Цели и задачи программы. 2. Игра «Встаньте 5 человек» 3. Обсуждение игры, создание памятки «Правила работы в группе» 4. Рефлексия	
2	Я - пятиклассник	1. Игра «Моя новая школьная жизнь» 2. Развитие групповой сплоченности «Угадай пословицу» 3. Обсуждение «Правила школьной жизни» 4. Рефлексия	
3	Мои школьные радости и трудности	1. Развитие групповой сплоченности «Поменяйтесь местами» 2. Упражнение «Мои школьные радости и трудности» 3. Рефлексия	
4	Как решать трудности. Портрет успешного человека	1. Разыгрывание сценок «Успешный и неуспешный человек» 2. Дискуссия «Портрет успешного и неуспешного человека» 3. Рефлексия	
5	Как справиться с негативными эмоциями	1. Игра «Угадай эмоцию» 2. Мозговой штурм «Как справиться с негативными эмоциями» 3. Создание коллажей 4. Рефлексия	
6	Итоговое занятие.	1. Упражнение «Мои ресурсы» 2. Создание плакатов «Я смогу»	

		3. Рефлексия 4. Заполнение анкет обратной связи	
7	Диагностика уровня школьной тревожности и учебной мотивации	Выполнение диагностических методик: 1. Анкета Филлипса 2. Диагностика школьной мотивации 3. Социометрия	

Формы и методы контроля.

Начальный контроль осуществляется путем наблюдений за детьми во время урочной и внеурочной деятельности классным руководителем и педагогом-психологом, а также путем заполнения детьми анкет «Первые учебные трудности».

Текущий контроль осуществляется при помощи отслеживания активности учащихся в упражнениях, особенностей выполнения творческих работ.

На заключительном этапе реализации программы проводятся диагностические мероприятия, позволяющие определить уровень школьной тревожности, ведущего мотива в учебной мотивации, а также социальный статус ребенка в классном коллективе. Для этого используются различные стандартизированные методики. Кроме того, учащиеся повторно заполняют анкету «Учебные трудности», проводится динамический мониторинг затруднений в адаптационном периоде.

Вид контроля	Диагностика
Начальный этап	Наблюдение за урочной и внеурочной деятельностью учащихся, заполнение анкеты «Первые учебные трудности»
Текущий контроль	Активность в групповых упражнениях, эмоциональный фон рисунков и рассказов к рисункам
Заключительный этап	Итоговая диагностика уровня школьной тревожности (методика Филлипса), методика диагностики структуры учебной мотивации школьника,

	социального статуса ребенка в классном коллективе (социометрия), анкета пятиклассника
--	---

По результатам мониторинга готовности к освоению образовательной программы заполняется информационная таблица (Приложение 2), заполняются индивидуальные бланки «Готовность к обучению в школе». Индивидуальные бланки и рекомендации выдаются родителям или законным представителям лично на родительских собраниях или индивидуальных консультациях. По результатам диагностики проводятся консультации с классными руководителями. Результаты проделанной работы представляются на педсовете «Адаптация учащихся 5 классов. Вопросы преемственности», а также отражаются в аналитической справке для администрации школы.

Диагностические материалы:

1. Методика Филлипса

Эта методика поможет вам определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения.

Инструкция. Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

2. **Методика диагностики структуры учебной мотивации школьника**
(Источник: Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002.)

Инструкция. Оцени, насколько значимы для тебя причины, по которым ты учишься в школе.

- 0 баллов - почти не имеет значения;
- 1 балл - частично значимо;
- 2 балла - заметно значимо;
- 3 балла - очень значимо.

- 1 Чтобы я хорошо учил предмет, мне должен нравиться учитель.
- 2 Мне очень нравится учиться, расширять свои знания о мире.
- 3 Общаться с друзьями, с компанией в школе гораздо интереснее, чем

- сидеть на уроках, учиться.
- 4 Для меня совсем немаловажно получить хорошую оценку.
 - 5 Все, что я делаю, я делаю хорошо - это моя позиция.
 - 6 Знания помогают развить ум, сообразительность, смекалку.
 - 7 Если ты школьник, то обязан учиться хорошо.
 - 8 Если на уроке царит обстановка недоброжелательности, излишней строгости, у меня пропадает всякое желание учиться.
 - 9 Я испытываю интерес только к отдельным предметам.
 - 10 Считаю, что успех в учебе - немаловажная основа для уважения и признания среди одноклассников.
 - 11 Приходится учиться, чтобы избежать надоевших нравуочений и разносов со стороны родителей и учителей.
 - 12 Я испытываю чувство удовлетворения, подъема, когда сам решу трудную задачу, хорошо выучу правило и т.д.
 - 13 Хочу знать как можно больше, чтобы стать интересным, культурным человеком.
 - 14 Хорошо учиться, не пропускать уроки - моя гражданская обязанность на данном этапе моей жизни.
 - 15 На уроке не люблю болтать и отвлекаться, потому что для меня очень важно понять объяснение учителя, правильно ответить на его вопросы.
 - 16 Мне очень нравится, если на уроке организуют совместную с ребятами работу (в паре, бригаде, команде).
 - 17 Я очень чувствителен к похвале учителя, родителей за мои школьные успехи.
 - 18 Учусь хорошо, так как всегда стремлюсь быть в числе лучших.
 - 19 Я много читаю книг, кроме учебников (по истории, спорту, природе и т.д.).
 - 20 Учеба в моем возрасте - самое главное дело.
 - 21 В школе весело, интереснее, чем дома, во дворе.

3. Социометрия

Вопросы анкеты:

**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 _____

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!

Список методической 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. **Владиминова Ю.** Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимировна // 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.

Электронные ресурсы:

Автоматизированная система психолого-педагогического мониторинга
«Психологический мониторинг»