

**Государственное бюджетное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол № 2 от 03.11.2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 36 о/д от 24.11.2023  
Директор ГБУ ЦППМСП  
Володарская М.И.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«АДАПТАЦИЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ»

**Возраст учащихся:** 11-12 лет  
**Срок реализации:** 9 часов

**Составитель:**  
Бодарева Е.С.  
педагог - психолог

Санкт – Петербург  
2023

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Актуальность программы.....	3
Отличительные особенности программы.....	3
Адресат .....	3
Цель: .....	3
Задачи:.....	3
Условия реализации программы .....	4
Организационно-педагогические условия .....	4
Временные и материальные ресурсы.....	4
Условия при дистанционном проведении .....	4
Требования к квалификации ведущего.....	4
Оценка результативности.....	5
Учебно-тематическое планирование .....	5
Краткое содержание занятий .....	6
Краткое содержание занятий в условиях дистанционного обучения.....	8
Литература.....	9

## Пояснительная записка

### **Актуальность программы**

В пятый класс пришло новое поколение детей, обучавшихся в начальной школе по ФГОС, который предусматривает работу педагога-психолога по формированию личностных характеристик обучающихся по мере взросления обучающихся с каждым учебным годом.

Это делает проблему результативности формирования универсальных (метапредметных) общеучебных умений и навыков, общественно-значимого ценностного отношения к знаниям, а также развитие познавательных и творческих способностей и интересов, декларируемых Федеральным образовательным стандартом, особенно актуальной.

В пятом классе "формируются новый тип познавательных интересов (не только к фактам, но и к закономерностям), рефлексия как умение направить мысль на познание себя, особенностей своей личности..." (Л. И. Божович, 1995).

4–6-й классы, то есть 10–12-летний возраст, пограничный между детством и отрочеством, – вот пространство и время педагогических действий по организации постепенного, плавного перехода от начальной к основной ступени образования.

Начало учебы в 5 классе - особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т. п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим. В условиях перехода ребенка из начальной школы в среднее звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищенности в изменившихся условиях. В условиях постоянно меняющихся ситуаций иногда приспособиться к новым требованиям очень сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, обстановке и коллективу.

### **Адресат**

Коррекционно – развивающая программа «Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения» адресована учащимся 5 классов общеобразовательных массовых школ.

### **Цель**

повысить адаптивные возможности пятиклассников.

### **Задачи**

- сформировать основные представления о жизни учащихся среднего звена;
- развить навыки самопознания у учащихся;
- развить коммуникативные навыки у учащихся;
- развить навыки уверенного поведения;

- создать условия для снижения тревожности у учащихся.

### **Условия реализации программы**

Занятия могут проводиться на базе ЦППМСП, на базе ОУ по договоренности с администрацией при наличии отдельного, просторного помещения, наличии необходимого оборудования.

В условиях особой санитарно-эпидемиологической обстановки реализация программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Организационно-педагогические условия**

В соответствии с Положением от 26.03.2020 №44 об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в ГБУ ДО ЦППМСП Пушкинского района Санкт-Петербурга:

При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий в соответствии с СанПиН 22.2/2.4.1340—03; СанПиН 2.4.4.3172-14.

- Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из помещения, где проводилось занятие.

- Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся 2-5х классов – не более 60 мин.

### **Временные и материальные ресурсы**

Программа состоит из 9 занятий, продолжительность одного занятия – 45 минут (академический час). Занятия проводятся с режимом 1 раз в неделю в течение первой четверти учебного года. Занятия проходят в форме групповых по подгруппам 10-15 человек.

Занятия проводятся в отдельном помещении, достаточно просторном, чтобы участники группы могли сесть в круг и имели достаточно места для выполнения психогимнастических упражнений, требующих перемещения участников. Некоторые упражнения выполняются в парах – места должно быть достаточно для того, чтобы пары не мешали друг другу.

### **Условия при дистанционном проведении**

При дистанционном проведении занятий общее количество времени одного занятия дистанционно соответствует занятию очно. Непрерывная длительность работы онлайн, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране устройства отображения информации на занятии, не должна превышать для обучающихся в 5-х классов — 20 мин.

Занятия проходят в форме социального тренинга, поисковых самостоятельных занятий, презентации самостоятельных работ.

Время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 мин. Рекомендуется проводить их в конце занятия.

### **Требования к квалификации ведущего**

- ведущий должен иметь психологическое образование,
- иметь опыт работы в школе,

- ведущий должен владеть навыками поддержки активного слушания, «Я - высказывания».

### Оценка результативности

Оценка эффективности осуществляется путем анализа данных, полученных в результате массовой диагностики по методикам:

1. Методика «Тест школьной тревожности», Филлипс.
2. Анкета, направленная на оценку уровня школьной мотивации. (Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении. М.1993)

в начале занятий и по их окончанию.

Зачисление в группу происходит на основании результатов диагностики, а также по рекомендации других специалистов службы сопровождения, либо по запросу учителей и родителей учащихся.

В результате реализации программы у учащихся предполагается понижение уровня тревожности и повышение уровня школьной мотивации к обучению в среднем звене.

### Учебно-тематическое планирование

Блоки	Тема	Часы		
		Очно	Дистанционно	
			Онлайн	Самостоятельная работа
➤	<b>Входная диагностика</b>	<b>1</b>	20мин	25 мин
➤	<b>Входная диагностика</b>	<b>1</b>	20мин	25 мин
№п/п	<b>Занятия с учащимися:</b>	<b>9 часов</b>		
1	Знакомство	1	20мин	25 мин
2	Мир информации	1	20мин	25 мин
3	Мир информации	1	20мин	25 мин
4	Поисковое задание	1	20мин	25 мин
5	Поисковое задание	1	20мин	25 мин
6	Делимся впечатлениями	1	20мин	25 мин
7	Делимся впечатлениями	1	20мин	25 мин
8	Школа пятиклассника	1	20мин	25 мин
9	Вопросов водоворот	1	20мин	25 мин
➤	<b>Итоговая диагностика</b>	<b>1</b>	20мин	25 мин
➤	<b>Итоговая диагностика</b>	<b>1</b>	20мин	25 мин
		<b>Итого 13 часов</b>		
	<b>Индивидуальные консультации (по запросу)</b>			

## **Краткое содержание занятий**

### **Занятие № 1. Вводное занятие**

Цель: адаптация учащихся к новым условиям обучения

Шерринг, знакомство по кругу, представление программы, сбор ожиданий и проблем.

### **Занятие № 2. Знакомство.**

Цель: познакомиться с одноклассниками; развить навыки конструктивного общения.

1. Работа в круге - «Знакомство».
2. Разминка «Путаница»
3. «Соседи».
4. Наши качества.
5. Анализ занятия (обратная связь).

### **Занятие № 3. Мир информации.**

Цель: развивать навыки уверенного поведения; сформировать основные способы самопознания.

1. Разминка. «Мое приветствие».
2. Игра «Память на лица».
3. Игра «Испорченный телефон».
4. Анализ занятия (обратная связь).

### **Занятие № 4. Поисковое здание.**

Цель: повысить информированность о расположении основных школьных объектов и руководящем звене.

1. Разминка. «Моль».
2. Работа с анкетами.
3. Самостоятельный опрос и заполнение бланков задания.

### **Занятие № 5. Делимся впечатлениями.**

Цель: систематизация полученных ранее знаний; развитие коммуникативных навыков.

1. Разминка. «Именной ряд».
2. Упражнение «Я тебя помню».
3. Заключительный этап.

Все участники садятся в круг, и каждый делится своими впечатлениями, то есть зачитывает то, что записал в таблице «Индивидуальность». Ведущий подводит итог о том, что высказывания каждого дополняют мнение об участниках. И это дает нам более полную картину нашего класса и школы. Подчеркивает важность данной информации для следующего занятия.

#### Занятие № 6. Школа пятиклассника.

Цель: сформировать необходимые психологические средства адаптации; развить навыки уверенного поведения.

1. Разминка «Гусеничка».
2. Работа в группах.
  1. «Карта школы».
  2. «Знаки ПРОдвижения».
  3. «Золотой фонд».
  4. «Классная команда».
3. Сбор оформленных плакатов.

#### Занятие № 7. Вопрос Водоворот.

Цель: сформировать основные представления о жизни пятиклассника; развить навыки уверенного поведения.

1. Разминка. «Моя поза».
2. Представление выполненных на предыдущем занятии проектов.
3. Наша школа.
4. Обратная связь:

#### Занятие № 8. Мы и наш класс

Цель: Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление персонального «Я», как части общего «МЫ».

1. Разминка. «Коллективный счет».
2. Compliments
3. Герб
4. «Какие мы... »
5. Подведение итогов курса. Заключительное слово ведущего.

#### Занятие № 9. Заключительное занятие.

Шерринг, обсуждение пройденного

Цель: адаптация учащихся к новым условиям обучения

## Краткое содержание занятий в условиях дистанционного обучения.

Подробнее о правилах проведения игр и упражнений, адаптированных для дистанционной работы.

№ п/п	Тема	Содержание	
		Онлайн 20 мин	Самостоятельная работа 40 мин
1	Знакомство	1.Создание доверительной атмосферы в группе. Правила поведения на занятии. 2.Каждый называет свое имя и три положительных качества в себе. 3.Мини-рассказ каждого участника о себе.	Рисунок - автопортрет. Как ты себя видишь?
2	Мир информации	1.Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы. 2. Игра «Комплимент». Каждый участник группы говорит приятные слова-комплименты тому участнику, кого выберет психолог.	Придумать (нарисовать или написать)короткую интересную историю про каждого участника группы.
3	Мир информации	1. Обсуждение темы: Какими способами можно получать информацию и как нам легче её усвоить 2. Игра «Отражение»	Предложить поиграть в данную игру с членами семьи.
4	Поисковое задание	1. Разминка «Моль» 2. Знакомство с административным и педагогическим составом школы. Куда и как обращаться в сложных случаях?	Заполнение анкеты из приложения.
5	Поисковое задание	1.Обсуждение анкет каждого участника. 2.Дети дают обратную связь о трудностях или лёгкости заполнения.	Упражнение «Индивидуальность учителя» (приложение)
6	Делимся впечатлениями	1.Обсуждение упражнения из Дз. 2.Дети дают обратную связь. Формирование у детей умения правильно называть те чувства, которые он испытывает в данный момент.	Участник обводит свою ладонь и на каждом пальце пишет свои качества, а в центре ладони какой-то символ или предмет, объединяющий все качества.
7	Делимся впечатлениями	1.Говорим о разных качествах людей. 2.Как люди реагируют в разных ситуациях. Примеряем 2 ситуации из школьной жизни.	Фантастический рассказ «Идеальный учитель»
8	Школа пятиклассников	1.Что поможет привыкнуть к новым условиям обучения? 2.Формирование списка на ватмане психологом из ответов участников.	Придумать опознавательные знаки для кабинетов учителей предметников и других помещений школы (предложить на выбор)
9	Вопросов водоворот	1.Разминка 2.Обсуждение домашнего задания. 3. Получение обратной связи от участников о занятиях. 4. Ритуал-прощание.	Написать всем участникам группы прощальные благодарственные письма.



## **Литература**

1. Об обеспечении успешной адаптации ребенка при переходе со ступени начального общего образования – на основную /Министерство образования РФ, департамент общего образования /Письмо № 14-51-140/13 от 21.05.2004/
2. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011–2020 гг. «Петербургская Школа 2020»
3. Федеральный закон N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М. Р. Битянова. - СПб.: Питер, 2003.
6. Руководство практического психолога / под ред. И. В. Дубровиной. - М.: Академия, 1995.
7. Справочник психолога средней школы. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
8. Калейдоскоп родительских собраний. Методические разработки – выпуск 2 / под редакцией Н. А. Алексеевой. – М.: Творческий центр – Сфера, 2004.
9. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе / Творческий центр. – М.: 2005.