



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ» Г. О.СЫЗРАНЬ

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
От «10» января 2019г

Утверждаю
Директор ГБУ ЦППМСП г.о. Сызрань
Волкова Г.А.
Приказ №134 от «10» января 2019г



**Психологическая программа по развитию
сплоченности классного коллектива
«Шаг навстречу»**

*Кудасов
10.01.2019*

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	3 стр.
Учебный план	8 стр.
Пояснительная записка	9 стр.
Содержание программы	23 стр.
Приложения	122 стр.

Аннотация

Переход из начального звена в среднее - это всегда важный и сложный момент в жизни школьника, т.к. 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.

Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивает сложившиеся ранее у детей понятия, а школьное обучение способствует развитию теоретического мышления в доступных для этого возраста формах. Причины медленной адаптации:

- 1) Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования 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.
- 4) Привычка и контроль. 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 результатам (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) или к негативным результатам - 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.

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.

Очень важно на этом этапе разобраться в том, что происходит с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помошь мы можем оказать ребятам. Для успешной адаптации ребенка к новой обстановке важно создать условия для формирования дружного классного коллектива, установить нормы взаимоотношений детей со сверстниками. В любом учебном коллективе возникает вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива, степени его сплоченности зависит эффективность работы класса, а также психологический комфорт каждого его члена. Именно через общение можно решить множество актуальных проблем этого возраста, предупредить школьную дезадаптацию и преодолеть разногласия в учебном коллективе.

Таким образом, становится очевидным *актуальность разработки и применения* программы психолого-педагогической поддержки детей при переходе в среднее звено школы, направленной на развитие коммуникативной культуры детей, на получение знаний о том, как общаться, на применение приемлемых способов поведения и овладения навыками эффективного общения.

Цель программы: оказание профилактической психолого-педагогической помощи пятиклассникам в период адаптации: снижение уровня тревожности, развитие умения пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствоваться.

С этой целью рекомендовано использовать следующие методики:

- проективная методика «Несуществующее животное».

Цель - диагностика личностных особенностей.

- графическая методика М. А. Панфиловой « Кактус». Цель - определение эмоционального состояния ребенка, наличие агрессивности, ее проявления и интенсивность.
- анкета для учащихся « Вот я какой!» Цель - изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация).
- проектная методика «Дерево». Цель - исследование особенностей личности ребенка.

Научно-практическая обоснованность программы

Данная программа базируется на методологической базе, основой которой являются труды авторитетных психологов и педагогов в области языкоznания (теория коммуникативности – А.Н.Леонтьев, А. М. Шахнарович), психологии (теория общения – А. А. Боданев, Б. Ф. Ломов), психоаналитики (теория речи – А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн). Уровень общительности педагогов, уровень родительского отношения, уровень межличностных отношений ребёнка с родителями представлены в литературе рядом авторов: В. Г. Щур, В. Ф. Ряховского, А. Я. Варги и В. В. Столина, Г. Т. Хоментаускас. Общеметодологические принципы психологии: принцип единства сознания, и деятельности, принцип развития, принцип детерминизма (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); концепции, объясняющие единство интеллекта и понимания, взаимодействия и общения; теория социального и эмоционального интеллекта (И.Н. Андреева, М.И.Бобнева, Дж. Гилфорд, В.Н. Дружинин, Ю.Н.Емельянов, В.Н.Куницына, Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков).

Адресность программы

Предлагаемая программа составлена специально для учащихся 5 –ых классов, т.к. переход из начальной школы является для них кризисным периодом и поэтому необходимо облегчить преодоление этого периода,

Материалы программы могут быть использованы для организации совместной работы психолога, классного руководителя и учителей-предметников на начальном этапе обучения в 5-ом классе.

Форма проведения занятий

Занятия проводятся в групповой форме. Количество участников данной программы – 12 учеников 5-го класса.

Практическая апробация программы

Данная программа реализовывалась на базе ГБОУ СОШ №5 г.о. Сызрань Самарской области в сентябре – декабре 2019 - 2020 учебного года. Занятия проводились педагогом - психологом 2 раза в неделю. Положительность одного занятия составляла 40 минут.

Ожидаемый результат

Программа способствует развитию навыков межличностного общения, сплоченности учебного класса через совместную игровую деятельность, создает основы для эффективного и гармоничного общения, стимулирует социальное развитие школьников. Часть занятий посвящена развитию навыков здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Социальный опыт детей этого возраста постепенно расширяется, хотя еще не велик. В ходе занятий дети смогут почувствовать себя, свое «Я» частью общего коллектива. Приобретенный опыт станет для участников профилактикой трудностей пуберватного периода.

Учебный план программы «Шаг навстречу»

Цель программы: создание условий для успешной адаптации учащихся 5-х классов к новым условиям обучения в средней школе.

Категория обучающихся: ученики пятого класса (возраст 10-11 лет).

Срок реализации программы: сентябрь - декабрь (16 недель),
продолжительностью 40 минут. Всего 36 часов.

	Наименование темы	Всего часов
1.	Адаптация к новым условиям обучения	10
2.	Кто я такой?	13
3.	Делаем шаг навстречу друг другу	13
	Итого	36

Пояснительная записка

Начало учебы в 5-м классе – особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству предметов, к новым учителям и т.п. Это самый стрессогенный период в жизни ребенка. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, что ведет к конфликтным ситуациям в школьном коллективе. Кроме того, приближается «трудный возраст», когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение. Но при этом основным занятием становится учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 – го класса.

К сожалению, иногда, при недостаточном знании индивидуально-личностных особенностей пятиклассников, дети остаются без должной психолого-педагогической поддержки. Зачастую и родители не принимают во внимание сочетание физиологических изменений и психологических факторов, влияющих на ребенка в новой социальной ситуации. Кроме того, у родителей не всегда сформировано понимание важности этого периода в жизни младшего подростка для успешного обучения и социализации.

Следовательно, работа педагога-психолога по созданию психологической комфортности в период адаптации пятиклассников должна начинаться с первых недель обучения.

Цель программы: оказание профилактической психолого-педагогической помощи пятиклассникам в период адаптации: снижение уровня тревожности, развитие умения пользоваться поддержкой

окружающих, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствоваться.

Задачи программы:

1. Сформировать 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. Развить навыки уверенного поведения.
3. Освоить навыки взаимодействия с другими на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
4. Познакомить учащихся с разными формами коммуникации.
5. Создать условия для снижения уровня тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Реализация программы проходит в три этапа: диагностический, информационно-практический и итоговый.

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, 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.

Описание групповой работы

Групповая форма работы очень эффективна, так как, работая в группах, дети получают пользу от сотрудничества друг с другом. При групповой форме школьники развиваются как в социальном, так и в эмоциональном плане, то есть имеют возможность общаться со сверстниками, защищать и представлять свои идеи, обмениваться мнениями, принимать активное участие во взаимооценивании и оценивании самих себя. Кроме того группа:

1. Противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем. Ребенок избегает замыкания в самом себе со своими трудностями, он обнаруживает, что и другие дети переживают сходные чувства.
2. В группе возникает возможность получения обратной связи и поддержки от других детей, поскольку другие дети переживают почти то же самое.
3. В группе ребенок может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди сверстников. Также в группе можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, "примерить" новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к окружающим людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки.
4. Ребенок может идентифицировать себя с другими, "сыграть" роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения.
5. Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого; этот эффект не возникает при индивидуальной психокоррекционной работе; создавая дополнительные сложности, психологическое напряжение в группе может (и должно) играть конструктивную роль, подпитывать энергетику групповых процессов.
6. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания, открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе.

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из трех частей - вводной части (разминки), основной части и заключительной части (рефлексии):

1. Вводная часть (разминка)- 8-10 минут

Цель: Создание положительного эмоционального фона и настроя участников на работу в группе, формирование атмосферы безопасности и доверия.

2.Основная часть- 40 минут

Цель: Решение задач, заявленных в программе. В основной части предполагается выполнение групповых упражнений и заданий, помогающих понять главную тему занятия, разыгрывание и моделирование проблемных ситуаций, групповые дискуссии.

3.Заключительная часть (рефлексия)- 7-10 минут

Цель: Подведение итогов, получение обратной связи. Участники делятся чувствами, обмениваются впечатлениями, дают свою оценку происходящему на занятии.

Принципы реализации коррекционно-развивающей работы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ученика.
3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает учащимся их правильно выполнять.
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих развитию коммуникативных способностей у учащихся 5-ых классов.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Используемые методы:

- Метод групповой дискуссии – это совместное обсуждение вопросов, позволяет увидеть проблему с разных сторон, уточнить взаимные позиции, способствует сплоченности группы и одновременно облегчает самораскрытие участников.
- Психогимнастические упражнения способствуют снятию мышечного и нервного напряжения.
- Мозговой штурм развивает креативность, творческую активность, расширяет социальные навыки.
- Арттерапия позволяет выразить свое психоэмоциональное состояние с помощью изобразительного творчества.
- Ситуационно-ролевые игры формируют новые поведенческие навыки, закрепляют вербальные и невербальные коммуникативные умения.

Принципы общения в условиях тренинговой группы:

Правило конфиденциальности: все, что говорится и слышится в группе, не выносится за ее пределы. После занятия третьим лицам рассказывать только о своих собственных переживаниях. Не сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.

Доверительность общения: говорить максимально искренне, открыто выражать свои чувства и эмоции.

Быть в настоящем: обращать внимание только на текущие события, на поведение и чувства других участников, т. е. быть включенным в групповую работу по принципу «здесь и сейчас».

Персонификация: в группе не говорить о других участниках в третьем лице, а обращаться к ним, называя по имени.

Активность: исследовательская позиция каждого участника.

Ограничения и противопоказания на участие в программе

Данная программа не имеет противопоказаний к использованию в работе с учащимися 5-го класса. Каждый ребенок вправе не участвовать в заданиях и упражнениях. Программа составлена с учетом Этического кодекса психолога, законодательством Российской Федерации, Декларацией прав ребенка, педагог – психолог несет ответственность за соблюдение прав детей во время проведения данной программы.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 36 занятий. Занятия проводятся 2(3) раза в неделю по 40 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Критерии положительной оценки в решении психологических проблем детей:

- Снизить уровень школьной тревожности.
- Овладеть способами взаимодействия со сверстниками, умения пользоваться поддержкой окружающих.
- Сформировать представления о себе, о своих внутренних резервах.

- Эмоциональное благополучие каждого ребенка в классе.
- Овладеть необходимыми коммуникативными навыками в общении с учителями и одноклассниками.

Учебно – тематический план

№	Тема	Всего часов	Содержание занятия
1.Адаптация к новым условиям обучения (10 час.)			
1.1	Занятие 1 Давайте познакомимся	1 час	1.Приветствие ведущего 2.Упражнение «Приветствие разными способами» 3.Упражнение «Имя и движение» 4.Упражнение «Больше всего я люблю» 5.Упражнение «Что я знаю о своем имени» 6. Упражнение «Бим-бом-бимбом» 4.Рисование гербов, самопрезентация
1.2	Занятие 2 Наша группа	1 час	1.Приветствие ведущего 2.Упражнение «С добрым утром!» 3.Упражнение «Свойство характера» 4.Упражнение «Приятно познакомиться» 5.Упражнение «Интервью-презентация» 6.Создание портрета группы
1.3	Занятие 3 Что такое 5 класс	1 час	1.Приветствие «Здравствуйте» 2.Упражнение «Коллективный счет» 3.Упражнение «Те, кто...» 4.Групповая дискуссия «Школьный путь» 5.Упражнение «Комplименты» 6.Динамическая пауза «Путешествие на газете»

1.4	Занятие 4 Правила школьной жизни	1 час	1.Информирование о правах и обязанностях всех участников образовательного процесса 2.Игра-соревнование «Что делать, если...» 3.Упражнение «Правила поведения на уроке»
1.5	Занятие 5 Правила школьной жизни	1 час	1.Игра «Принц – на – цыпочках» 2. Игра «Что я чувствую в школе 3. Упражнение «Узнай свою школу» 4. Дискуссия на тему занятия 5. Игра «Аплодисменты».
1.6	Занятие 6 Школьные предметы	1 час	1.Упражнение «Привет!» 2.Упражнение «Рейтинг предметов» 3.Упражнение «Необитаемый остров» 4. Рисунок школьного предмета в виде животного, растения
1.7	Занятие 7 Наши учителя	1 час	1.Упражнение «Танец рук!» 2.Упражнение «Чему нас учат, кто нас учит?» 3.Упражнение «Настоящий учитель – это ...»
1.8	Занятие 8 Взаимоотношения с учителями	1 час	1.Игра “Что делает учитель?” 2.Упражнение «Неоконченные предложения” 3.Работа со сказкой “О мальчике Вале”. 4.Дискуссия на тему занятия 5.Игра “Изобрази ситуацию”
1.9	Занятие 9 Правила работы на уроке	1 час	1.Приветствие 2. Упражнение «Нарисуй свое настроение» 3. Упражнение «Что поможет

			мне учиться» 4. Дискуссия на тему занятия 5.Игра «Подарок»
1.10	Занятие 10 Итоговое занятие	1 час	1.Упражнение «Неоконченные предложения» 2.Упражнение «Найди того, кто...» 3.Упражнение «Прощание с начальной школой» 4.Упражнение «Тетрадь моих достижений» 5.Упражнение «Спасибо за прекрасный день»
2. Кто я такой? (13 час.)			
2.1	Занятие 1 Я могу	1 час	1.Упражнение «Я могу, я умею» 2.Упражнение «Подарок, который невозможно купить» 3.Ролевая игра «Чем помогут родители, друзья, учителя?» 4.Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»
2.2	Занятие 2 Я нужен	1 час	1.Упражнение «Кому нужен я» 2.Упражнение «Кто нужен школьнику» 3.Упражнение «Что нужно школьнику» 4.Сказка «Некрасивая кошка»
2.3	Занятие 3 Мои цели	1 час	1.Приветствие 2. Игра «Найди себе пару» 3. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?» 4.Упражнение «Инь и Ян» 5.Упражнение «Ставим цели» 6.Упражнение «Чемодан в дорогу»
2.4	Занятие 4 Хороший ученик. Какой он?	1 час	1.Игра «Почтальон» 2.Причча о башмачнике 3.Игра «Идеальный ученик»

2.10	Занятие 10 Я и мои близкие	1 час	1.Деловая игра «Шестеро» 2.Упражнение «Ассоциации» 3.Дискуссия «Я» 4.Арттерапевтическое упражнение «Мой портрет в лучах солнца» 5.Упражнение « Цвет моего настроения»
2.11	Занятие 11 Я и мои привычки (Режим дня)	1 час	1.Упражнение –разминка «Нос - пол - потолок» 2.Групповое взаимодействие «Мои привычки» 3. Я-высказывания «Мой режим дня» 4.Арттерапевтическое упражнение «Моя рабочая неделя» 5.Упражнение « Ассоциации»
2.12	Занятие 12 Я и мои привычки (Правила личной гигиены)	1 час	1.Упражнение «Цвет моего настроения» 2.Мозговой штурм « Гигиена –это..» 3.Игровое упражнение «Аукцион идей» 4.Рефлексия « Гигиена – это важно»
2.13	Занятие 11 Я и мои привычки (Правила рационального питания)	1 час	1.Упражнение-приветствие «Коллективный счет» 2.Групповая дискуссия «Рациональное питание» 3.Задание в группах «Меню на неделю» 4.Рефлексия « Мой режим питания»
3. Делаем шаг навстречу другу другу (13 час.)			
3.1	Занятие 1 Я и окружающие	1 час	1.Упражнение «Сколько друзей» 2.Упражнение «Реальное и виртуальное общение» 3.Упражнение «Слон» 4.Упражнение «Объясни слова» 5.Сказка «Бессмертный дуб»
3.2	Занятие 2 Мои друзья	1 час	1.Упражнение «Что изменилось»

			2.Упражнение «Загадай друга» 3.Упражнение «Самые непохожие» 4.Упражнение «Что я делаю, если ...» 5.Упражнение «Надо и наказывать, и как» 5.Сказка «Василек»
3.3	Занятие 3 Я и мои «колючки»	1 час	1.Упражнение «Покажи ситуацию» 2.Упражнение «Мои колючки» 3.Упражнение «Мои липучки» 4.Упражнение «Выбери нужное» 5.Сказка «Шиповник»
3.4	Занятие 4 Я и мой класс	1 час	1.Упражнение «Комplименты» 2.Упражнение «Какие мы» 3.Упражнение «Путешествие на газете» 4.Упражнение «Те, кто...» 5.Рефлексия
3.5	Занятие 5 Навыки взаимодействия в группе	1 час	1.Игра «Волшебная палочка» 2.Упражнение «Что я люблю делать» 3.Упражнение «Настоящий друг» 4.Дискуссия на тему занятия 5.Игра «Ученик дня»
3.6	Занятие 6 Доверие	1 час	1.Упражнение «Снежный ком» 2.Упражнение «Слепой и поводырь» 3.Упражнение «Волшебный круг» 4.Игра «Паровозики» 5.Упражнение «Только вместе»

3.7	Занятие 7 Учимся дружить	1 час	1.Упражнение «Бурундуки» 2.Упражнение «Найди руку друга» 3.Упражнение «Угадай по словам, кто твой друг» 4.Упражнение «Подарки без слов»
3.8	Занятие 8 Навыки коллективного взаимодействия	1 час	1.Приветствие. 2.Игра «Молекулы и атомы» 3.Упражнение «Коллективный рисунок» 4.Упражнение «Картина двух художников» 5. Упражнение «Рукавички»
3.9	Занятие 9 Учимся договариваться	1 час	1.Упражнение «Времена года» 2.Упражнение «Дума» 3.Упражнение «Коллективный рисунок» 4.Упражнение «Антарктида»
3.10	Занятие 10 Жизнь без конфликта	1 час	1.Упражнение «Незаконченные предложения» 2.Упражнение «Поведение во время конфликта» 3.Упражнение «Стена конфликта»
3.11	Занятие 11 Мы преодолеем агрессию	1 час	1.Упражнение «Найди свою группу» 2.Упражнение «Портрет агрессивного человека» 3.Упражнение «Обсуждение ситуации» 4.Упражнение «Кого можно назвать агрессивным» 5.Релаксационный комплекс «Драка»

3.12	Занятие 12 Тренинг на сплочение коллектива	1 час	1.Упражнение «Маленькие зеленые человечки» 2.Упражнение «Кто быстрее?» 3.Упражнение «Построение круга» 4.Упражнение «Объелись меда» 5.Упражнение «Скалолаз» 6. Упражнение «Я желаю тебе завтра...» 7. Упражнение «Подарок»
3.13	Занятие 11 Итоговая игра «Мы вместе»	1 час	1.Конкурс «Интеллект» 2.Конкурс «Катастрофа» 3.Конкурс «Сказка» 4.Конкурс «Лабиринт»