

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

**Принято**

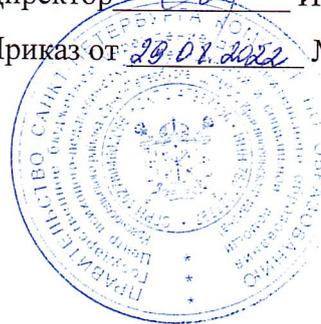
Педагогическим советом

Протокол от 29.07.2022 № 1

**Утверждаю**

Директор И.С. Седунова

Приказ от 29.07.2022 № 123-оп



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-педагогической направленности  
**Помощь в адаптации обучающимся при переходе в 5-й класс**

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации 2022-2023 учебный год

**Составитель:** педагог-психолог Моисеенко Н.В.

Санкт-Петербург

2022 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Помощь в адаптации обучающимся при переходе в 5-й класс» имеет социально-педагогическую направленность. Уровень освоения программы - общекультурный.

### Актуальность

Одним из важных этапов в становлении социально зрелой личности является школьный период. На этом отрезке жизненного пути закладываются основные социальные потребности и способности человека, формируются основные черты личности, которые сохранятся в течение последующей жизни.

Закон Российской Федерации предусматривает, что содержание образования должно быть ориентировано на «самоопределение личности, создание условий для ее самореализации», должно быть направлено на формирование человека и гражданина. Подростковый период оказывается весьма чувствительным к самопознанию, саморазвитию, самосовершенствованию. Особенно это касается формирования эмоциональной компетентности, подразумевающей распознавание собственных эмоций и чувств, владение ими, способности понимать эмоции других людей. В этом периоде закладывается основа будущих взаимоотношений с социумом, появляется рефлексия, которая действует через малые группы, в которых состоит подросток. Именно отношения с окружающими определяют развитие личности. Общение с окружающими дает устойчивое представление ребенка о самом себе, создает возможность отражения в сознании о том, что о нем думают другие, дает возможность корректировать свое поведение - так возникает самоконтроль.

Эти глубокие и бурные внутренние процессы самоопределения, самопознания требуют помощи и поддержки школьников в стремлении к улучшению своего характера, своего поведения. На этом сложном этапе требуется объективная самооценка, умение адекватно оценивать свои способности и уметь пользоваться разнообразными техниками регулирования, чтобы уверенно чувствовать себя в группе. Особенно важно это при переходе из начальной школы в среднюю, когда осуществляется переход из одного типа учебной среды в другую, где на первый план выходит умение быстро адаптироваться к новым учебным требованиям, к новым одноклассникам и преподавателям. Программа «Помощь в адаптации обучающимся при переходе в 5-й класс» призвана помочь учащимся обрести навык взаимодействия в новой учебной среде, успешно социализироваться в средней школе.

### Нормативно-правовая база

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25, ст. 2, п. 5 ст.12, п.1, п. 4 ст.75);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №287);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

- «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 – 2024 годы) (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

**Особенностью программы** является возможность ее применения в сочетании с другими программами ЦПМСС Красносельского района и использования ее результатов другими специалистами для групповой и индивидуальной работы.

**Адресат программы:** учащиеся 5-х классов образовательных организаций Красносельского района. С осторожностью следует применять в группах, где есть дети с ОВЗ, (ЗПР, с нарушениями интеллектуального развития, с комплексными нарушениями интеллектуального развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

**Цель:**

Повышение адаптивных возможностей учащихся через формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях;
- знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения в различных жизненных ситуациях;
- обучение способам самоконтроля за психосоматическим состоянием;
- отработка навыков владения способами саморегуляции.

**Развивающие:**

- развитие умения анализировать свои личностные качества;
- развитие культуры общения;
- развитие межличностных взаимодействий;
- развитие умения анализировать собственные действия.

**Воспитательные:**

- воспитание культуры общения и поведения в социуме;
- формирование комфортного межличностного взаимодействия внутри классного коллектива;
- формирование мотивации к саморазвитию и самовоспитанию;
- формирование осознанного и ответственного отношения к собственным действиям.

**Условия реализации программы.** Групповые занятия с учащимися проводятся по предварительной договоренности с администрацией образовательной организации на базе образовательной организации.

Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем, который поможет специалисту учесть особенности уже сложившегося детского коллектива.

**Условия набора в группу:** принимаются дети 5-х классов, по желанию ребенка, в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей).

**Программа рассчитана** на 2 учебных часа, которые могут быть реализованы в течение первой учебной четверти.

**Условия формирования групп:** группы разновозрастные; смешанные.

**Количество детей в группе:** не более 15 человек, таким образом класс делится на 2 группы.

**Формы проведения занятий** предполагают сочетание уроков-лекций, эвристических бесед с занятиями с элементами тренинга. При этом групповой психологический тренинг понимается как совокупность активных методов, используемых для формирования навыков самопознания и саморазвития.

**Продолжительность занятия** – 1 академический час.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:** групповая.

**Материально-техническое оснащение:** доска, мел, ручки, цветные карандаши, бумага А4.

**Кадровое обеспечение:** реализация программы осуществляется педагогом-психологом.

### **Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий**

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные**

- Формирование готовности к саморазвитию и личностному самоопределению, способности делать осознанный и ответственный выбор.
- Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами.
- Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование доброжелательных межличностных отношений в классном коллективе.

#### **Метапредметные**

- Умение признавать возможность существования различных точек зрения.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение работать индивидуально и в группе.

#### **Предметные**

- Формирование представлений о межличностном общении.

- Формирование готовности учащихся к саморазвитию, умение работать индивидуально и в группе.
- Формирование простейших навыков снятия психофизического напряжения, привычек заботы о психологическом и физическом здоровье.

**Учебный план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Помощь в адаптации обучающимся при переходе в 5-й класс»

№	Наименование темы	Количество часов по программе			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Я и мои товарищи	1	0,5	0,5	Рефлексия
2.	Стресс и саморегуляция	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение, анкетирование
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

**Оценочные и методические материалы**  
**Содержание занятий**

**Занятие 1. Я и мои товарищи**

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность учащегося
Организационный этап	Помогает учащимся в разделении на группы. Разделение осуществляется на основании рекомендаций классного руководителя или в свободной форме.	Объединяются в группы
Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.	Представляет цели и задачи урока. Разъясняет актуальность проводимого занятия	Слушают педагога. При необходимости задают вопросы.
Ориентировочный этап	Актуализирует необходимость обсуждения темы в рамках данного коллектива.	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.
Практический этап	Организует выполнение упражнений на выбор: 1. «Приветствие»: участникам предлагается поприветствовать друг друга.	Участвуют в упражнении. Обсуждают, задают вопросы. Высказывают свое мнение. Аргументируют ответ.

	<p>2. <i>«Пианино»</i>: участники кладут руки на колени сидящих рядом с ним по обеим сторонам соседей, и по знаку ведущего надо добиться последовательного «ритма».</p> <p>3. <i>«Поменяйтесь местами те, кто...»</i>: Ведущий убирает один стул и обращаясь к группе, говорит: «Поменяйтесь местами те, кто пришел сегодня в школу», участники должны встать и пересесть на другое место. При этом на соседний стул пересаживаться нельзя. Оставшийся участник без места задает вопрос, при котором должны встать как можно больше участников, и ведущий смог бы сесть на освободившееся место. Примеры вопросов: «Встаньте те, кто сегодня в кроссовках», «...те, у кого есть дома кот» и т.д.</p> <p>4. <i>«Что мы знаем о тебе?»</i>: Ведущим подготавливаются вопросы, исходя из особенностей конкретной группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Любимое время года?</li> <li>– Есть брат или сестра?</li> <li>– Какое отчество?</li> <li>– Любимые учебные предметы в школе?</li> <li>– Какой жанр фильмов предпочитает?</li> <li>– Какого цвета глаза?</li> </ul> <p>И т.д. - как правило, 12-15 вопросов.</p> <p>Далее группа делится на подгруппы. В каждой подгруппе выбирается человек, о котором будут говорить, его подгруппа будет отвечать на вопросы ведущего по поводу этого человека. При этом сам обсуждаемый записывает правильные ответы.</p>	
--	---	--

	<p>Ведущий рисует на доске таблицу, в которой указывает количество правильных и неправильных ответов. Затем участники меняются.</p> <p>В процессе упражнения участники лучше узнают друг друга, происходит социальная «стимуляция» интереса по отношению друг к другу.</p>	
Рефлексия деятельности	<p>1. Анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Ответы на вопросы.</p> <p>2. Предоставление анкеты обратной связи (на бланках см. Приложение 1).</p>	<p>Рассказывают, что нового узнали на занятии, что было актуально и важно для них.</p> <p>Выражают собственного мнения об уроке, его значимости в жизни человека.</p> <p>Заполняют анкету.</p>

### Занятие 2. Стресс и саморегуляция

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность учащегося
Организационный этап	Помогает учащимся в разделении на группы. Разделение осуществляется на основании рекомендаций классного руководителя или в свободной форме.	Объединяются в группы
Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.	Представляет цели и задачи урока. Разъясняет актуальность проводимого занятия	Слушают педагога. При необходимости задают вопросы.
Ориентировочный этап	<p><i>Мини-лекция «Понятие стресс»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Определение;</li> <li>– Признаки стресса;</li> <li>– Виды;</li> <li>– Положительные и отрицательные стороны стрессов.</li> </ul>	<p>Слушают педагога.</p> <p>Участвуют в обсуждении.</p> <p>Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы</p>
Практический этап	<p>Организует выполнение упражнений:</p> <p><i>Упражнение «Медитативное дыхание».</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При первом выполнении сядем, примем удобную позу.</li> <li>2. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь.</li> <li>3. Делаем глубокий вдох, вначале</li> </ol>	<p>Слушают педагога.</p> <p>Участвуют в обсуждении.</p> <p>Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы</p>

	<p>которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь /совершаем волнообразные движение/. Вдох длится не менее 2 секунд.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Задерживаем дыхание на 1-2 секунды.</li> <li>5. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3 секунд.</li> <li>6. Затем, снова глубокий вдох, без паузы, т.е. Повтор цикла.</li> </ol> <p>Повторяем 2-3 подобных цикла.</p> <p><i>Упражнение «Аист».</i></p> <p>Попробуйте встать на одну ногу, это не так просто, когда вы расстроены. Для того, чтобы поймать равновесие, вам нужно сосредоточиться. Это отвлекает от мыслей, вызывающих стресс. Встаем на одну ногу, руки соединяем ладонями у груди. Дышите спокойно и медленно, вдох-выдох.</p> <p><i>Упражнение «Лев».</i> Закройте глаза, и вообразите себя львом. Почувствуйте свои руки-лапы, какие они сильные и мощные. Почувствуйте свои ноги-лапы, почувствуйте землю, на которой они стоят. Подвигайте руками-ногами, вдох-выдох. Почувствуйте свою силу и уверенность.</p> <p><i>Раскрашивание рисунков.</i></p> <p>Ведущий предлагает участникам найти и поставить центральную точку на листе, затем нарисовать круг. Внутри круг можно разделить на сектора по желанию, а затем раскрасить их.</p>	
<p>Рефлексия деятельности</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Ответы на вопросы.</li> <li>2. Предоставление анкеты обратной связи (на бланках, см. Приложение 1)</li> </ol>	<p>Рассказывают, что нового узнали на занятии, что было актуально и важно для них. Выражают собственное мнение об уроке, его значимости в жизни человека.</p> <p>Заполняют анкету.</p>

## Система контроля результативности освоения программы

Предусмотрено проведение анкетирования учащихся, включенных в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Помощь в адаптации обучающимся при переходе в 5-й класс», после завершения каждого занятия. Специальные формы фиксации данных анкетирования не предусмотрены. Результативность определяется путем анализа результатов анкетирования. Результаты анализа оформляются в аналитической справке по итогам групповой коррекционно-развивающей работы.

Текущий контроль результативности проводится путем наблюдения, рефлексии учащихся.

### Глоссарий

**Саморегуляция** – это управление человеком своими эмоциями, чувствами и переживаниями; целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и нервно-психических состояний в целом; целенаправленный сознательный выбор характера и способа действий; взаимодействие внешнего и внутреннего в поведении и деятельности индивида.

**Саморегуляция** подразумевает оценку ситуации и корректировку активности самой личностью, а соответственно и корректировку результатов деятельности.

**Социальные навыки** – это набор способов и взаимодействия социального взаимодействия, которыми человек овладевает на протяжении жизненного пути.

**Социальный навык** - это любая компетенция, способствующая и общению с другими людьми, где социальные правила и отношения создаются, передаются и изменяются вербальными и невербальными способами.

**Социальные навыки** – это инструменты, которые позволяют людям общаться, учиться, обращаться за помощью, удовлетворять потребности соответствующим образом, ладить с другими, заводить друзей, развивать здоровые отношения, защищать себя и в целом гармонично взаимодействовать с обществом. Социальные навыки формируют такие важные черты характера, как надежность, уважение, ответственность, справедливость, забота и гражданственность.

**Стресс** – это состояние психического и физического напряжения, вызванное какой-либо трудной ситуацией.

**Стресс** – это чувство эмоционального напряжения и давления. Стресс - это разновидность психологической боли. Небольшое количество стресса может быть полезным, так как оно может улучшить спортивные результаты, мотивацию и реакцию на окружающую среду.

### Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - СПб.: Питер, 2010. - 86 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М. Ось-89, 2007. - 105 с.
3. Грибоедова О.И. Влияние самопознания на психологическое благополучие личности. // «Педагогика и психология образования», 2019.
4. Дубровина И.В. Психологические проблемы воспитания детей и школьников в условиях информационного сообщества // Национальный психологический журнал. - 2018. - №1(29). - 6-16 с.

5. Ильин. Е.П. Психология общения и межличностных отношений. - СПб.: Питер, 2018. - 592 с.
6. Панферов В.Н. Психология человека. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2002. – 253 с.
7. Платонов К.К. Занимательная психология. - СПб.: Римис, 2011. – 304 с.
8. Рогов Е.И. Психология познания. – М.: Владос, 2001. – 176 с/
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Часть 1-4. - М.: Генезис, 2006. - 533с.

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Помощь в адаптации обучающимся при переходе в 5-й класс»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2022-2023 уч. год	01.09.2022	31.05.2023	33	2	По согласованию с образовательной организацией

**Приложение 1.**

**Анкета обратной связи для учащихся**

1. Была ли информация, полученная в ходе урока, актуальной (важной, своевременной) для вас? *Выберите вариант, соответствующий Вашему мнению, или запишите свой:*  
 Да                      Нет                      Трудно сказать  
 Другое \_\_\_\_\_
  2. Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной? *Выберите вариант, соответствующий Вашему мнению, или запишите свой:*  
 Да                      Нет                      Трудно сказать  
 Другое \_\_\_\_\_
  3. Будете ли вы применять полученные знания в жизни? *Выберите вариант, соответствующий Вашему мнению, или запишите свой:*  
 Буду                      Не буду                      Трудно сказать  
 Другое \_\_\_\_\_
  4. Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях? *Выберите вариант, соответствующий Вашему мнению, или запишите свой:*  
 Комфортно                      Чувствовал некоторый дискомфорт                      Мне было некомфортно  
 Другое \_\_\_\_\_
- Ваши пожелания организаторам занятий \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Спасибо за ответы!