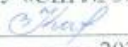


«Согласовано»  
заместитель директора  
по воспитательной работе  
МАОУ «СШ № 3»  
 / Караим В.Г. /  
«30» августа 2023 года

«Утверждено»  
директор  
МАОУ «СШ № 3»  
Принята  
от  
  
Броворова Т.А. /  
августа 2023 года

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 3» городского округа город Урюпинск  
Волгоградской области

**Рабочая программа  
психологического сопровождения  
для 5-х классов  
«Я пятиклассник!»**

Составитель педагог-психолог  
Блошкина Ирина Вячеславовна

Год составления программы: 2023 г.

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, разнообразие их требований, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, занятия в разных кабинетах, необходимость вступать в контакты со старшеклассниками. Переход в среднее звено школы сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач.

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, на наш взгляд, 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.

Практической основой для данной программы стали программы Владимирова Ю. «Новичок в средней школе», Коблик Е. Г. «Первый раз в пятый класс». Программа рассчитана на 13 часов. Длительность каждого занятия 1 час, в зависимости от состояния детей, сложности предлагаемых упражнений и других конкретных

обстоятельств работы. Основное содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников.

Структура каждого занятия включает психотехнику, направленные на развитие групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского сообщества. При создании группы необходимо учитывать личные взаимоотношения детей и их взаимные симпатии. По мере работы групп их состав может меняться, с тем, чтобы социальный опыт, получаемый детьми, был более разносторонним.

Излагаемая программа представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике и направленных на формирование у пятиклассников необходимого уровня психологической готовности к школе в сферах обучения, общения со сверстниками и педагогами, мотивационной готовности.

Занятия проводятся в форме игр и психологических упражнений, что позволяет снижать психологическое напряжение у детей и поддерживать благоприятный внутригрупповой климат.

**Цель программы:** оказание психолого-педагогической поддержки учащимся пятых классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

**В соответствии с целью формулируются задачи программы:**

- 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.

### **Ожидаемый результат:**

- Снижение уровня школьной тревожности;
- овладение способами взаимодействия со сверстниками;
- формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.

### **Методы и техники, используемые в программе**

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

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

3. *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»).

4. *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.

5. *Метафорические истории и притчи.*

№ темы	Наименование темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Знакомство	1ч.
2	«Что такое пятый класс?»	1ч.
3	Находим друзей	1ч.
4	Узнай свою школу	1ч.
5	Что поможет мне учиться?	1ч.
6	Легко ли быть учеником?	1ч.
7	Чего я боюсь?	1ч.
8	Трудно ли быть настоящим учителем?	2ч.
9	Конфликт или взаимодействие?	2ч.
10	Работа с негативными переживаниями	1ч.
11	Ставим цели	1 ч.
	Всего	13 часов