



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 6
Г.И. Петросян
Протокол № 1 от 29.08.2025г.
Приказ №1 от 30.08.2025г.

**Развивающая программа «В 5 класс» по профилактике дезадаптации у
детей после перехода в 5 класс**

Составитель:
Максименко И.П.
психолог-педагог

г. Владикавказ
2025-2026г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на **основе пособий** Гончуковой О., Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг, 2007; Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я – М.: Генезис, 2006; Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс, 2007.

Программа является развивающей психолого-педагогической программой.

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: подростки и молодые люди в возрасте от 11 до 13 лет.

Цель данной программы: профилактика дезадаптации у детей после перехода в 5 класс

Задачи программы:

- повышение коммуникативных навыков и уверенности;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование навыков преодоления стресса и противостояния групповому давлению;

II. Структура и содержание программы

Содержание программы: программой предусмотрено 8 занятий по 25 минут каждое, частота проведения - 1 раз в неделю.

Этапы реализации программы:

подготовительный этап, коррекционно-развивающий этап, заключительный этап.

Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции. Первичная диагностика предполагает проведение диагностического обследования обучающихся по выбранным методикам.

На коррекционно-развивающем этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

Заключительный этап включает проведение выходной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

Структурные компоненты занятий:

1. Вводная часть включает в себя психологические игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы.

2. Основная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта, формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с миром.

3. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексия и ритуал прощания.

Учебно-тематический план

№	Содержание	Сроки реализации
1	Разминка «Здравствуй, уважаемый...» Упражнение «Дом» Этюд «Утро ученика» Завершающее упражнение «Руки на плечи»	3-я неделя сентября
2	Разминка «передай предмет» Этюд «Вечер ученика» Упражнение «Колесо» Завершающее упражнение «Покажи...»	4-я неделя сентября
3	Разминка «Стихии» Упражнение «Узнай школу» Упражнение на расслабление	1-я неделя октября
4	Разминка «Пастух Павел...» Притча о башмачнике Упражнение «Идеальный ученик» Расслабляющее упражнение	2-я неделя октября
5	Разминка «Мозговой штурм» Командная игра «Самолет» Релаксация Завершающее упражнение	3-я неделя октября
6	Разминка «Угадай цвет» Загадки с подвохом Упражнение «Вавилонская башня»	4-я неделя октября
7	Разминка «Кенгуру»	1-я неделя ноября

	Упражнение «Барометр мнений» Упражнение «Инструкция» Завершающее упражнение	
8	Разминка «Пастух Павел...» Упражнение «Шкала» Упражнение «Инструкция» Завершающее упражнение	2-я неделя ноября

Сроки реализации программы: программа состоит из 8 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю.

Программа реализуется на протяжении 2 месяцев.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
2. Рефлексия собственного состояния и состояния окружающих, осознание своих чувств, понимание и принятие чувств окружающих людей.
4. Адекватная самооценка и повышение коммуникативных навыков обучающихся.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Развитие основных коммуникативных навыков.
2. Расширение и углубление самопознания.
4. Развитие рефлексивных умений.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

III. Материально-технические условия реализации программы

Занятия по программе проводятся в помещении, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений.

Реализация программы осуществляется на базе МБОУ СОШ № 6

Реализация программы осуществляется в кабинете групповых занятий, оснащенной следующим оборудованием:

1. Столы и стулья для детей
2. Рабочее место для специалиста

3. Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных, диагностических и профилактических материалов, детских работ.

Конспекты занятий

Занятие 1

Разминка-знакомство «Здравствуйте, уважаемый...»

Упражнение выполняется по кругу. Задача первого участника — поздороваться со своим соседом справа, сказав ему: «Здравствуй, уважаемый... (имя соседа)» и выполнив какое-либо 55 движение (жест). Следующий участник здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, с которым обратились к нему, и добавляет свой жест.

Сложность задания заключается в том, что жесты не должны повторяться.

Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, общности команды.

Участники делятся на команды.

«Каждая команда должна стать полноценным «домом». Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за вами. Но не забывайте, что вы должны быть полноценным и функциональным домом. Можно общаться между собой».

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему вы выбрали именно эту роль? Я думаю, вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.

Этюд «Утро ученика»

Ребенок должен показать при помощи жестов, мимики все действия, которые он делает дома с момента пробуждения до выхода из дома в школу. По мере выполнения ребенком задания, психолог делает акцент на правильном и последовательном воспроизведении всех событий до мелочей, к примеру: закрыть кран, выдавить зубную пасту на щетку и т.п. *(Примечание: психолог должен следить, чтобы выполнение действий происходило в веселой форме. Можно в выполнение этюда включить не одного ребенка, а нескольких).*

Завершающее упражнение «Руки на плечи»

Выполняется в полной тишине. Участникам нужно положить руки на плечи тем людям, к которым относится некий признак, названный ведущим.

Положите руки на плечи тому человеку, которого считаете самым веселым в группе.

Положите руки на плечи тому человеку, к которому вы подойдете, когда вам плохо или грустно. Положите руки на плечи тому человеку, которого считаете наиболее сообразительным.

Занятие 2

Разминка «Передай предмет»

Участники должны по кругу передавать какой-либо предмет, например маркер или мячик. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

Этюд «Вечер ученика»

Ребенок должен показать при помощи жестов, мимики все действия, которые он делает дома с момента выхода из школы и до отхода ко сну. По мере выполнения ребенком задания, психолог делает акцент на правильном и последовательном воспроизведении всех событий до мелочей, к примеру: собрать портфель, перейти улицу, разуться, помыть руки... *(Примечание: психолог должен следить, чтобы выполнение действий происходило в веселой форме. Можно в выполнение этюда включить не одного ребенка, а нескольких).*

Упражнение «Колесо» (раздаточный материал на каждого)

Предлагаю вам проанализировать вашу школьную жизнь.

У каждого из вас нарисован круг. Круг разделен на 8 частей, каждая из которых обозначает важную область школьной жизни: учеба, успеваемость, дисциплина, режим дня, внеурочные занятия, общение с учителями, общение с одноклассниками, эмоциональное состояние.

Итак, предлагаю вам заполнить ваше колесо баланса. Делать мы это будем следующим образом. Вы видите, что каждый сектор имеет разметку от 0 до 10, 0 – это 0, а 10 – это идеальный для вас вариант. Подумайте, что именно для вас было бы десяткой в каждом секторе. Предлагаю начать с сектора «Учеба».

Оцените свою удовлетворенность тем, как вы занимаетесь на уроках и дома. Отметьте на шкале «Учеба» вашу точку. 0 – это полная неудовлетворенность тем, как вы усваиваете материал на уроках и делаете домашнее задание, а 10 – вы идеальный ученик. Помните, что все люди разные. То, что важно одному человеку, может оказаться совсем ненужным другому. Поэтому заполняете колесо сами, не советуясь с соседом.

И так далее.

Обсуждение: Посмотрите внимательно, какие области у вас западают? Как можно улучшить данные сферы?

Завершающее упражнение «ПОКАЖИ ПАЛЬЦЕМ»

Участники группы сидят в кругу. Им предлагается поднять вверх руку (пальцы сжаты в кулак, указательный палец вытянут).

Психолог называет какое-то качество и просит участников группы указать пальцем на того, кому, по их мнению, данное качество сегодня было свойственно в наибольшей мере. Например: «Кто был самым активным сегодня? Кто добился самого большого прогресса? Кто сегодня удивил?»

Занятие 3

Разминка «Стихии»

Психолог кидает мячик любому участнику и дает одну из четырех команд: земля, воздух, вода или огонь. При команде «земля» участник, которому брошен мяч, должен назвать любое животное; при команде «воздух» — птицу; при команде «вода» — рыбу; при команде «огонь» — нужно успеть три раза хлопнуть в ладоши. Далее мяч кидается следующему участнику.

Повторять слова, которые уже были названы, нельзя. Участник, который ошибся или замешкался, выбывает из игры. В итоге остаются самые внимательные и находчивые.

Упражнение «Узнай свою школу»

Сейчас мы выполним упражнение которое поможет нам лучше понять, какие правила поведения приняты в нашей школе. Я буду задавать вам вопросы, а вы, хорошо подумав, отвечайте на них». Вы можете предлагать для обсуждения любые ситуации, задавать любые вопросы, которые помогут ввести определенные правила и нормы поведения, принятые в вашей школе и актуальные для класса, с которым вы работаете.

Примерные вопросы:

1. Что я делаю, когда опаздываю в школу или на урок?
2. Сколько раз нужно опоздать в школу, чтобы попасть к директору? Как я могу быть наказан за опоздание?
3. Если надо уйти с занятий на прием к врачу, с кем мне договориться об этом?
4. Что мне делать, если я плохо себя почувствую?
5. Я потерял учебник. Что мне делать?
6. У меня пропала куртка из раздевалки. Что мне делать?
7. Что мне делать, если мне угрожает другой ученик?
8. Как я могу попасть на встречу со школьным психологом?
9. Назовите три основных правила поведения во время перемены.
10. Какие вещи нельзя приносить в школу?
11. Что такое «плохое поведение в школе»?

Подумайте, за какое поведение ученика могут выгнать из школы.

Упражнение на расслабление «Сотвори в себе солнце»

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит, и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направим к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром - звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой как солнце. Оно несет тепло всем, всем (руки в стороны). Постарайтесь это ощущение в себе запомнить, а когда станет

грустно, постарайтесь его восстановить в памяти, и вам опять станет хорошо как сейчас.

Занятие 4

Разминка «ПАСТУХ ПАВЕЛ ПЛЯСАЛ ПОЛЬКУ»

По цепочке дети составляют рассказ по одному слову, начинающему на одинаковую букву. Каждый следующий повторяет рассказ целиком, прежде чем добавить свое слово.

Можно заснять на видео или записать.

Притча о башмачнике

Однажды старый башмачник обнаружил, что если вечером перед сном он вырежет из кожи заготовки для обуви и разложит их на столе, то утром на столе будут стоять башмаки. Пока спал, кто-то выполнял за него часть работы. И это случалось только тогда, когда мастер вечером подготавливал выкройки из кожи для завтрашнего дня. Ему стало очень любопытно, как же происходит, что к утру у него уже есть несколько пар готовой обуви. И однажды ночью он, как обычно, разложил заготовки на столе и спрятался. Когда часы пробили полночь, откуда ни возьмись на столе появились маленькие человечки — гномы, которые быстро сшили из подготовленных кусочков новые башмаки. На следующее утро пришел подмастерье и удивился, что мастер успел уже сделать столько отличных башмаков. И тогда мастер сказал ему: «Все дело в заготовках. Сделай их сегодня, и завтра дела твои пойдут успешнее». Говорят, что многие творческие люди пользуются рецептом старого башмачника.

Обсуждение: О чем эта притча?

Упражнение «Идеальный ученик».

Представь себе, что создан идеальный ученик, т.е. он совершенен во всех отношениях. Как ты думаешь, какие качества характера будут у этого человека?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Обсуждение:

1. Как я отношусь к роли идеального ученика?

2. Какие есть преимущества в позиции идеального ученика?
3. Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику?
4. Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе?

Расслабляющее упражнение «Тропинка»

Все дети выстраиваются и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога они переходят воображаемые препятствия.

«Спокойно идем по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Птицы поют... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... вторая... третья... Снова спокойно идем по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идем по тропинке... Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... Два... Три... Четыре... Перешли болото, снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно, идем! Ух! Наконец-то перешли... Идем спокойно! Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и, прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное. Ветки во все стороны!.. Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли!»

Занятие 5

Разминка «Мозговой штурм»

Участники делятся на несколько групп по три-четыре человека. Команды должны в течение нескольких минут придумать и записать как можно больше способов применения какого-либо предмета, например ручки, канцелярской скрепки, чашки и т. д.

Когда время заканчивается, команды зачитывают свои варианты, и повторяющиеся способы использования предмета вычеркиваются.

В итоге побеждает та группа, которая дала наибольшее количество оригинальных ответов.

Командная игра «Самолет»

Группа делится на несколько команд, желательно, чтобы в каждой было по семь человек. Тренер говорит, что сейчас каждой команде нужно будет выполнить простое задание — сделать бумажный самолетик. При этом надо соблюдать несколько условий: после начала работы нельзя разговаривать; каждый сгиб делают два человека, причем каждый может пользоваться только одной рукой; пары работают по очереди, каждый раз делая по одному сгибу. Перед тем как начать работу, команды могут в течение пяти минут обсудить стратегию выполнения задания. От каждой команды выбирается по одному представителю, которые следят за тем, чтобы

в команде соперника все условия соблюдались. Каждое нарушение правила — штрафное очко для команды. В итоге выиграет та команда, которая наберет меньшее количество штрафных очков и чей самолет полетит дальше.

Релаксация «Держу себя в руках».

Ты беспокоишься иногда? Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека.

Закрой глаза, представь льва — царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело.

Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни :

- мысленно скажи «Я — лев», выдохни, вдохни;
- скажи «Я — птица», выдохни, вдохни;
- скажи «Я — камень», выдохни, вдохни;
- скажи «Я — цветок», выдохни, вдохни;
- скажи «Я спокоен» - выдохни.

Завершающее упражнение «ПОКАЖИ ПАЛЬЦЕМ»

Участники группы сидят в кругу. Им предлагается поднять вверх руку (пальцы сжаты в кулак, указательный палец вытянут).

Психолог называет какое-то качество и просит участников группы указать пальцем на того, кому, по их мнению, данное качество сегодня было свойственно в наибольшей мере. Например: «Кто был самым активным сегодня? Кто добился самого большого прогресса? Кто сегодня удивил?»

Занятие 6

Разминка «Угадай цвет»

Один участник выходит за дверь. Все остальные выбирают какой-либо цвет. Когда участник возвращается, он должен угадать, какой цвет загадан. Для этого он может попросить любого участника изобразить цвет. Но показывать нужно скорее свое ощущение цвета, а не предметы, имеющие подобную окраску.

Если участнику не удастся угадать цвет с первой попытки, он просит следующего игрока изобразить тот же самый цвет.

Задачи с подвохом

Во время прилива (загадка-шутка).

Недалеко от берега стоит корабль со спущенной к воде веревочной лестницей вдоль борта. У лестницы 10 ступенек. Расстояние между ступеньками 30 см. Самая нижняя ступенька касается поверхности воды. Океан сегодня очень спокоен, но начинается прилив, который поднимает воду за каждый час на 15 см. Через сколько времени покроется водой третья ступенька веревочной лесенки?

Ответ. Вода не дойдет до третьей ступеньки, так как вместе с водой поднимется и корабль с лесенкой.

Задачи с подвохом

Правда и ложь.

В одной стране есть два города. В первом живут только люди, которые всегда говорят правду, в другом — только те, кто всегда лжет. Все они ходят друг к другу в гости, то есть в любом из этих двух городов можно встретить как честного человека, так и лгуна. Предположим, вы оказались в одном из этих городов. Как, задав один-единственный вопрос первому встречному, определить, в какой город вы попали — в город честных или в город лгунов?

Ответ. Надо просто спросить любого: «А вы местный?» В городе Правда услышишь ответ «да», в городе Ложь — «нет».

Упражнение «Вавилонская башня»

Время выполнения ограничено (5-7 минут). Психологический смысл упражнения: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Участники делятся на команды.

Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» — листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» — это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д.

Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню.

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Удавалось ли обращать внимание на всех? Когда это было необходимо? Почему?

Занятие 7

Разминка «Кенгуру»

Психолог предлагает одному участнику, желательному обладающему артистическими способностями, выйти за дверь и там дает ему инструкцию: участник должен перед группой изображать кенгуру до тех пор, пока кто-нибудь не догадается, кого он изображает.

Группе же психолог говорит, что сейчас участник будет показывать кенгуру, а им нужно в течение пяти минут делать вид, что пытаются отгадать, кого он изображает, но при этом называть любых животных, кроме кенгуру.

Упражнение «Барометр мнений»

В разных сторонах аудитории размещаются надписи «Согласен» и «Не согласен».

Психолог зачитывает утверждение, каждому участнику необходимо выбрать более близкий для себя ответ и встать в нужную сторону аудитории.

Согласны ли вы с тем, что подростки часто рассказывают о своих проблемах и трудностях взрослым?

Тяжело ли вам найти слова, чтобы выразить поддержку тому, кому плохо?

Согласны ли вы с тем, что отношение к вам ребят из класса/группы влияет на ваше желание ходить в школу?

Упражнение «Инструкция»

«Умеете ли вы четко следовать инструкции? Для того чтобы пройти этот тест, у вас есть две минуты. Выполняйте задание с максимальной скоростью. Повторять инструкцию не буду!

1. Напишите ваше имя в правом верхнем углу листа.
2. Обведите ваше имя.
3. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
4. В каждом квадрате поставьте крестик.
5. Напишите свою фамилию в верхней части листа.
6. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона. Если у вас его нет, напишите номер 100.
7. Шепотом назовите номер, который вы написали.
9. Обведите этот номер.
10. Громко крикните: «Я почти закончил (закончила)!»

Завершающее упражнение «Руки на плечи»

Выполняется в полной тишине. Участникам нужно положить руки на плечи тем людям, к которым относится некий признак, названный ведущим.

Положите руки на плечи тому человеку, к которому всегда можно обратиться за помощью.

Положите руки на плечи тому человеку, которого считаете своим другом.

Положите руки на плечи тому человеку, с которым вы еще мало общаетесь, но очень бы хотели общаться лучше/больше.

Занятие 8

Разминка «ПАСТУХ ПАВЕЛ ПЛЯСАЛ ПОЛЬКУ»

По цепочке дети составляют рассказ по одному слову, начинающему на одинаковую букву. Каждый следующий повторяет рассказ целиком, прежде чем добавить свое слово.

Можно заснять на видео или записать.

Упражнение «Шкала»

Участники показывают рукой уровень важности от 0 до 100, где рука на столе – это «совсем не важно, безразлично, все равно», а рука, максимально поднятая вверх – это «очень важно».

Важно ли лично для вас, чтобы в классе к вам относились хорошо?

Сталкивались ли вы хоть раз с ситуациями, когда вы слышали в свой адрес обидные слова, грубые замечания, унижающие высказывания? Если да, то насколько это было важно для вас?

Случалось ли с вами такое, чтобы при общении с одноклассниками вы ощущали обиду, злость, растерянность, дискомфорт? Если да, то насколько это было важно для вас?

В завершении делается вывод, что для каждого важно хорошее, приветливое, дружелюбное отношение окружающих, особенно тех людей, с которыми мы проводим много времени.

Упражнение «Инструкция»

«Умеете ли вы четко следовать инструкции? Для того чтобы пройти этот тест, у вас есть две минуты. Выполняйте задание с максимальной скоростью. Повторять инструкцию не буду!

1. Напишите ваше имя в правом верхнем углу листа.
2. Обведите ваше имя.
3. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
4. Обведите этот знак треугольником.
5. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.
6. В верхней части листа сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.
7. Громко крикните: «Я почти закончил (закончила)!»

Завершающее упражнение «ГАДАНИЕ НА ИМЕНАХ»

Психолог заранее готовит листы бумаги с напечатанными на них именами членов группы.

Имя должно располагаться на листе вертикально с левой стороны. Эти листы лежат на столе, и каждый из участников имеет возможность написать на любых листах любое количество пожеланий их «хозяевам». То, чего желают человеку, должно начинаться на букву, которая имеется у него в имени.

Чтобы пожеланий было больше и они были разнообразнее, а также в том нередком случае, когда в группе несколько тезок, можно напечатать на листе не только имена, но и фамилии участников.

