

**СОГБОУ «Вяземская школа-интернат №1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Смоленская область, город Вязьма, ул. Воинов-Интернационалистов, д.7.  
215110, тел., факс 8-(48-131) 5

ПРИНЯТО

Пед./советом

Протокол № 1

от 31 » августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 111 от 3 сентября 2018г.

директор Богданова О.А. Богданова



ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ  
УЧАЩИМСЯ 5-ГО КЛАССА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К  
УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ ШКОЛЫ  
«Я – ПЯТИКЛАССНИК»

Педагог-психолог:

Л. А. Наумова

г.Вязьма

2018-2019уч.г.

## *Пояснительная записка*

Пятый класс – это переломный этап в жизни и развития детей, так, как они переходят к предметному обучению. Начало учебного года – это период адаптации. Новые учебные дисциплины, незнакомые учителя, постоянный контакт со сверстниками, необходимость подчиняться школьным требованиям, другой стиль обобщения создают сильную нагрузку на нервную систему ученика, что нередко приводит к быстрому её истощению, сопровождающемуся резкой сменой настроения, беспокойным сном. Таким образом, можно выделить следующие причины возможных трудностей в учении пятиклассников: типологические особенности ребёнка, препятствующие адаптации к новым условиям (тревожность, агрессивность, чрезмерная ригидность и т.д.); низкая мотивация учения. Своевременное выделение указанных трудностей позволяет ликвидировать проблемы дезадаптации на начальных стадиях их появления: повысить внимание к «трудному» ребёнку, помочь ему включиться в коллектив, раскрыть свои способности преодолеть страхи.

*Цель:* оказание психологической педагогической поддержки учащимся пятого класса в период адаптации к условиям обучения в среднем звене школы.

*Задачи:*

### *1. Формирование у учащихся:*

- Представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;
- Навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия;
- Самораскрытия и принятия других;
- Представление о себе как о человеке с большими возможностями развития;

### *2. Ознакомление учащихся:*

- С системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других требований;
- Разные формы коммуникации;
- Нормами и правилами поведения на новом этапе школьной жизни.

### *3. Создание условий:*

- Для снижения тревожности;
- Выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий;
- Развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью с других;
- Выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Программа «Я - Пятиклассник» включает в себя 20 занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

## Тематическое планирование.

№п/п	Темы программы	Кол-во часов	Дата
1	«Зачем человеку необходима психология?»	40 мин.	03.09.18г.
2	«Кто такой школьник?»	40 мин.	10.09.18г.
3	«Установление правил, создание рабочей атмосферы»	40 мин.	17.09.18г.
4	«Сплочение класса, закрепление правил»	40 мин.	24.09.18г.
5	«Пятый класс, что нового?»	40 мин.	01.10.18г.
6	«Что такое пятый класс?»	40 мин.	15.10.18г.
7	«Наш класс»	40 мин.	22.10.18г.
8	«Какой я и чем я отличаюсь от других»	40 мин.	25.10.18г.
9	«Закрепление мотивации групповой работы»	40 мин.	12.11.18г.
10	«Вербализация содержания школьной тревожности»	40 мин.	26.11.18г.
11	«Я могу (разрядка школьной тревожности)»	40 мин.	03.12.18г.
12	«Проработка школьных страхов путем разыгрывания тревожности ситуаций»	40 мин.	10.12.18г.
13	«Тренировка гибкости поведения»	40 мин.	17.12.18г.
14	«Работа с тестом (пластилином) на выражения агрессии»	40 мин.	24.12.18г.
15	«Повышение самооценки»	40 мин.	14.01.19г.
16	«Представление о бесконфликтном общении, работа с тестом (пластилином)»	40 мин.	21.01.19г.
17	«Мир эмоций»	40 мин.	28.01.19г.
18	«Понимаем ли мы друг друга?»	40 мин.	02.02.19г.
19	«Я и мои друзья»	40 мин.	11.02.19г.
20	«Подведение итогов»	40 мин.	25.02.19г.

**СОГБОУ «Вяземская школа-интернат №1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Смоленская область, город Вязьма, ул. Воинов-Интернационалистов, д.7.  
215110, тел., факс 8-(48-131) 5

ПРИНЯТО

Пед./советом

Протокол № 1

от « 31 » августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 14 от « 3 » сентября 2018г

директор  О.А.Богданова



АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
«КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»

Педагог-психолог:

Л. А. Наумова

г.Вязьма

2018-2019уч.г.

*Пояснительная записка.*

Актуальность программы подростковый возраст является наиболее сензитивным периодом для развития агрессивного поведения. Программа направлена на формирование личностно конструктивных моделей поведения подростка в различных жизненных ситуациях. В приложении к программе описаны упражнения, педагогу в работе с детьми.

*Цель:* Коррекция агрессивного поведения подростков.

*Задачи:*

- сформировать личностно конструктивные модели поведения в жизненных ситуациях;
- ознакомить подростка с зонами риска, характерными для их возраста.

*Основные методы:*

Беседа, игры, моделирование ситуации.

*Предполагаемые результаты:*

- снижение отклонений в поведении;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих социальной дезадаптации;
- расширение репертуара просоциальных поведенческих стратегий в проблемных ситуациях.

Данная программа состоит из серии специально организованных занятий на основе авторской программы « Психология подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Берёзина и Н.Н.Берёзиной.

Продолжительность занятия -40минут

Тематическое планирование.



**СОГБОУ «Вяземская школа-интернат №1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Смоленская область, город Вязьма, ул. Воинов-Интернационалистов, д.7.  
215110, тел., факс 8-(48-131) 5

ПРИНЯТО

Пед./советом

Протокол № 1

от «31» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 14 от «3» сентября 2018г.

директор  О.А.Богданова



ПРОГРАММА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ  
« Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»

Педагог-психолог:

Л. А. Наумова

г.Вязьма

2018-2019уч.г.

Пояснительная записка.

Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребёнка эта задача является ещё более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения их связей с окружающим миром.

С. Л. Рубинштейн выделял три вида эмоциональных переживаний:

-Первый уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности, когда чувство выражает состояние организма, находящегося в определенных реальных отношениях с окружающей действительностью. Более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. На этом уровне чувство является не чем иным, как выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Ценность, качественный уровень этих чувств зависят от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают. Наконец, над предметными чувствами поднимаются более обобщенные чувства, как-то: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т.д.

Данная программа направлена на работу с «предметными чувствами».

*Цель:* ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определённые эмоциональные состояния, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словестное наименование.

*Задачи:*- научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создаёт условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и «проживание» ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребёнка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия.



Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

Программа включает в себя 19 занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю

Оптимальное количество детей в группе 5-10 человек.

#### Тематическое планирование 3 «А» класс

№п/п	содержание	Кол-во часов	дата
1	Приветствие. Знакомство	2	03.09
2	Работа с бумагой. Сминание материала (салфетки. туалетная бумага и т.д.)	2	10.09
3.	Сгиб бумаги по прямой линии произвольно	2	17.09
4	Разрывание материала( бумагу, вату, природный материал) двумя руками, направляя руки в разные стороны	2	24 09
5	Разрывание материала направляя руку к себе	2	01.10
6.	Разгиб бумаги по прямой произвольно	2	15.10
7.	Знакомство с гофрированной бумаги	2	22.10
8	Знакомство с цветной бумагой. Пано «Осень»	2	29.10
9	Размазывание материала (пена, краски) руками сверху вниз	2	12.11
10	Пересыпание крупы, Сортировка крупы.	2	26.11
11	Пересыпание крупы, с помощью инструмента	2	03.12
12	Нанизывание предметов одинакового размера с отверстиями на стержень	2	10.12
13	Закручивание руками крупных пластмассовых или деревянных гаек(пробок)	2	17.12
14	Закручивание крышек	2	24.12
15	Складывание двухместной матрешки	2	14.01
16	Использование стула (скамейки) для доставания предмета, находящегося высоко	2	21.01
17.	Выбор предмета для доставания объекта, находящегося в труднодоступном месте	2	28.01
18.	Действия с предметами разного цвета, формы, величины	2	04.02
19	Узнавание предметов и различие ихб по цвету (красный, синий, желтый)	2	11.02

20	Разминание материала двумя руками (солёного теста, пластилин, пластичная масса )	2	25.02
21	Встряхивание предмета, издающего звук	2	04.03
22	Вкладыши, мозаика	2	11.03
23	Работа с мозаикой. Выкладывание панели мозаикой одного цвета	2	18.03
24	Выкладывание прямого ряда из мозаики одного цвета	2	25.03
25	Выкладывание двух рядов из мозаики разного цвета	2	01.04
26.	Выкладывание по показу с соблюдением цвета и пространственных отношений. Выкладывание элементов мозаики : «Елочка и грибочек», «Ромашка»	2	15.04
27	Выкладывание по показу с соблюдением цвета и пространственных отношений. Выкладывание элементов мозаики: «Букет цветов»	2	22.04
28	Складывание кубиков. Простые постройку из кубиков	2	29.04
29.	Разложи по цвету. Действия с предметами разного цвета, формы и величины.	2	06.05
30.	Игра : «Дай ,такой». Выбор по образцу и инструкции предмета	2	13.05
31.	Группировка предметов по цвету предметов, двух контрастных цветов	2	20.05
32	Разложи по форме. Название предметов	2	27.05
Итого	64часа		

## *Пояснительная записка*

### *Актуальность проблемы.*

Общение в жизни, детей подросткового возраста играет важную роль.

Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто важное и личное, однако известно, что у ребят существует потребность и в благоприятном, доверительном общении со взрослыми.

В этот возрастной период происходит и изменение условий обучения: дети переходят из начальной школы в среднюю, а это как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей. Особые трудности в общении испытывают подростки, которым не хватает родительского тепла и внимания, это относится детям из неблагополучных семей. Этому существует множество объяснений. Родители теперь проводят все меньше и меньше времени с детьми. У многих родителей хватает своих личностных трудностей, а так же вредных привычек и зависимостей. Число детей, растущих «без присмотра», возросло, им характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность.

Такие подростки не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешить конфликты.

*Программа предназначена для проведения коррекционно- развивающих занятий с подростками в системе психологической помощи детям с трудностями в общении.*

**Цель:** - научить детей искусству общения друг с другом. Как на позитивном, так и на интеллектуальном уровне.

#### **Основные задачи:**

Формирование уважительного отношения к личности другого;

Формирование способность к самоанализу;

Развивать коммуникативные навыки;

Тренировать умение владеть своими эмоциями;

Совершенствовать навыки общения;

Обучить способам выхода из конфликтной ситуации;

Развивать у детей чувства юмора, а также проявлять сильные и слабые стороны своего характера.

*Программа «уроки общения для подростков» основана на психологических упражнениях, играх, которые направлены на то, чтобы помочь детям 10-13 лет понять себя, наладить отношения с окружающими.*

*Программа состоит из 28 занятий (один раз в неделю), продолжительностью 30-40 минут.*

**Целевая группа:** подростки 10-13 лет;

**Форма работы:** групповая;

**Предполагаемый результат:**

*Овладения навыками эффективного общения, умения отстаивать свое мнение. Исследовать и анализировать реальность.*

Программа занятий рассчитана на работу в течение учебного года и делится на четыре этапа

I этап – развитие самосознания и рефлексии;

II этап – обучение навыкам позитивного общения;

III этап – разрешение проблемы общения;

IV-этап – обучение навыкам культурного общения.

## Тематическое планирование

I этап : Самопознание

Занятие 1. Общение в жизни человека

Занятие 2. Зачем нужно знать себя?

Занятие 3 Я глазами других.

Занятие 4 Самооценка

Занятие 5 Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.

Занятие 6 Ярмарка достоинств

Занятие 7 Ищу друга

*II этап: Позитивное общение*

Занятие 8 Почему люди ссорятся?

Занятие 9 Барьеры общения

Занятие 10 Предотвращение конфликтов

Занятие 11 Учимся слушать друг друга

Занятие 12 Уверенное и неуверенное поведение

Занятие 13 Нужна ли агрессия?

*III этап: Проблемы общения*

Занятие 14 Пойми меня

Занятие 15 Мои проблемы

Занятие 16 Обиды

Занятие 17 Критика

Занятие 18 Compliments или лесть?

Занятие 19 Груз привычек

Занятие 20 Азбука перемен

Занятие 21 Вежливость

*IV этап: Культура поведения*

Занятие 22 Зачем нужен этикет?

Занятие 23 Приветствия

Занятие 24 Умение вести беседу

Занятие 25 Телефонный разговор

Занятие 26 В театре

Занятие 27 Принимаем гостей

Занятие 28 Чаепитие (итоговое занятие)

### *Литература*

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. «Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей, М.,1991г.;
2. Дубровина И.В. «Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте»,М.,1995г.
- 3.Дубинская В.В.,Баскакова З.Л. « Мой мир» Курс социальной поддержки учащихся старших классов. М.,1997г.
4. Ефремцева С.А. «Тренинг. Общения для старшеклассников. Киев,1997г.
5. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. Т., Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками», М.,1997г.
6. Кан-Калик В.А. «Грамматика общения».М.,1995г.
- 7.Насонкина С.А. «Уроки этикета»,СПб.,1997г.
8. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе,М.,1994г.
- 9 Прутчинков А.С. «Трудное восхождение к себе», М., 1995.