

Министерство образования Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2026 года**

**Номинация
«Развивающие
психолого-педагогические программы»**

III место

Бородина Н. М., Фурман В. О.

**Развивающая психолого-педагогическая
программа «Содружество будущих пятиклассников»**



Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального
образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

"Согласовано"

Директор

МБОУ «Школа № 176» г.о. Самара

_____/Котова Н.П./

« ____ » _____ 2026 год

"Утверждаю"

Директор Регионального

социопсихологического центра

_____/Клюева Т.Н./

« ____ » _____ 2026 год

**Развивающая психолого-педагогическая
программа « Содружество будущих пятиклассников»**

**Номинация конкурса: «Развивающая психолого-педагогическая
программа»**

Авторы-составители:
педагоги-психологи ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»
Бородина Наталья Михайловна,
Фурман Виктория Олеговна

Самара
2026 г.

I. Аннотация

1.1. Обоснование необходимости реализации программы.....	5
1.2. Актуальность	7
1.3. Практическая направленность.....	9
1.4. Вид, цель и задачи программы.....	9
1.5. Адресат программы.....	10
1.6. Научно-методологическое обоснование программы.....	10
1.7. Сведения о практической апробации.....	11

II. Структура программы

2.1. Принципы реализации программы.....	11
2.2. Разделы программы.....	12
2.3. Продолжительность программы, сроки реализации.....	13
2.4. Этапы реализации программы....	13
2.5. Учебный план.....	15
2.6. Учебно-тематический план.....	17
2.7. Календарно-тематический план	20

III. Содержание программы

3.1. Пояснительная записка.....	24
3.2. Условия реализации программы.....	29
3.3. Формы и методы работы.....	29
3.4. Ресурсное обеспечение программы.....	30
3.5. Сфера ответственности, основные права и обязанности участников...	31
3.6. Критерии ограничения и противопоказания на участие.....	32
3.7. Обеспечение прав участников программы.....	33

IV. Система контроля за эффективностью реализации программы

4.1. Ожидаемый результат.....	34
4.2. Система организации контроля за реализацией программы.....	34
4.3. Критерии оценки достижения эффективности достижения планируемых результатов.....	34
4.4. Диагностический инструментарий.....	36
4.5. Сведения о практической апробации программы.....	37
V. Список литературы	38
VI. Отзыв на программу	
VII. Рефлексивный отчет по результатам реализации программы	
VIII. Приложения	
8.1. Приложение 1. Содержание программы	
8.2. Приложение 2 . Диагностический инструментарий	

I Аннотация

1.1.Обоснование необходимости реализации программы

Среди актуальных аспектов современного взаимодействия личности и социума одним из наиболее значимых является вопрос своевременного формирования у человека, особенно ребенка, адаптивных способностей.

Проблема адаптации обучающихся актуальна на всех этапах обучения. Однако, практика показывает, что снижение успеваемости и рост затруднений – учебных, социально-эмоциональных, сложностей со здоровьем – особенно заметны при переходе обучающихся из начальной школы в пятый класс. Это связано не только с привыканием детей к новым условиям обучения, но и с особенностями предподросткового и раннего подросткового периода.

При переходе из начальной школы, в пятый класс обучающиеся преодолевают сложный психологический барьер; им приходится привыкать и к предметной системе обучения, и к занятиям в разных кабинетах, и к новым учителям, к требованиям каждого из них. В данный период у обучающихся 4-х классов, наблюдается: повышенная нервная возбудимость, быстрая утомляемость, рассеянное внимание и, как следствие, отмечается снижение успеваемости.

Заканчивая 4 класс, ученики полны страхов и тревоги – как они смогут обучиться в 5 классе, какие их там ждут испытания, какими будут новые учителя, новые предметы, новые межличностные отношения со старшеклассниками и пр. Чтоб снять эти страхи, дать ребятам уверенность в учебной деятельности в средней школе, необходимо создать такие условия, чтобы обучающиеся сами осознали правильные стратегии поведения с новыми учителями, осознали свои ресурсы и наработанные навыки в начальной школе, попробовали найти уже сейчас способы, облегчающие им адаптацию в 5 классе.

Вместе с тем, не каждый обучающийся оказывается психологически готов преодолеть сложности адаптационного периода и достичь уровня развития, соответствующего возросшим требованиям среднего звена, которые существенно выше, чем на этапе начального образования. В связи с этим переход в основную школу традиционно относят к числу наиболее острых психолого-педагогических проблем, а адаптацию в 5-м классе к самым непростым этапам школьного обучения.

Поэтому целесообразно начинать проводить подготовительную работу к переходу в пятый класс уже в четвёртом классе и продолжать в пятом.

1.2. Актуальность.

Вопрос адаптации обучающихся сохраняет свою актуальность на любом этапе образовательного процесса. Тем не менее, опыт демонстрирует, что наиболее выражены проблемы проявляются при переходе школьников из начальной школы в пятый класс: в этот период особенно заметно снижается успеваемость и возрастает число различных трудностей. Трудности, не только связанных с учебным процессом, но и с социально-эмоциональными проблемами и трудности, связанные со здоровьем. [2]

Такая ситуация обусловлена двумя ключевыми факторами:

- необходимостью привыкания детей к изменившимся условиям обучения;
- спецификой предпубертатного и раннего подросткового возраста.

Среди главных перемен, характерных для этого возрастного этапа, можно выделить: [4]

1. Изменение условий обучения. В 5 классе ребёнок сталкивается с системой «классный руководитель — учителя-предметники», разными

кабинетами, новыми требованиями и стилями общения педагогов. Это требует адаптации к множественности правил, темпа работы и ожиданий.

2. Физиологические и психологические изменения. В 10–11 лет начинается период предпубертативного развития, который сопровождается гормональной перестройкой, изменением самооценки и восприятия себя. Дети могут стать более тревожными, робкими, «развязными», суетливыми. У них может снизиться работоспособность, появиться забывчивость, неорганизованность.

3. Снижение учебной мотивации и успеваемости. Исследования показывают, что при переходе в 5 класс у многих детей падает интерес к учёбе, снижается успеваемость. Это связано не только с возросшей нагрузкой, но и с изменением мотивации: на первый план могут выходить социальные и оценочные мотивы вместо учебно-познавательных.

4. Проблемы в межличностных отношениях. Смена классного коллектива (из-за слияния классов, прихода новых учеников или ухода части детей) требует времени на адаптацию. Необходимо заново выстраивать отношения с одноклассниками и педагогами.

5. Риск дезадаптации. У части детей процесс адаптации может затягиваться на 2–3 месяца и более. Это проявляется в низкой организованности, недисциплинированности, снижении интереса к учёбе, высоком уровне тревожности, конфликтах. В тяжёлых случаях возможна дезадаптация — нарушение учёбы и поведения, повышенный уровень тревожности и возбудимости.

На протяжении нескольких лет в МБОУ «Школа №176» городского округа Самара в рамках работы по ранней профориентации учащихся на уровне основного общего образования организованы классы «по интересам» (естественно-математической и гуманитарно – эстетической направленности). В связи с этим от администрации школы поступил запрос о психолого- педагогическом сопровождении этих классов, а именно о

разработке и реализации развивающей программы направленная на повышение адаптивных возможностей и уверенного поведения обучающихся 4-х классов при переходе в среднее звено школы.

Педагогами-психологами школы в 2023-2024 учебном году была составлена и реализована программа «Содружество будущих пятиклассников» для обучающихся четвертых классов. По результатам реализации программы за прошлый год получены положительные результаты: снизился уровень тревожности у 4-ов перед переходом в 5-й класс; у обучающихся 4-х классов появилось понимание ключевых учебных навыков, необходимых в средней школе; дети овладели базовыми техниками саморегуляции и стрессоустойчивости»; укрепились дружеские связи внутри класса, а также были получены положительные отзывы от администрации школы и участников программы.

1.3. Практическая значимость развивающей психолого-педагогической программы «Содружество будущих пятиклассников» заключается в разработке системы занятий направленных на предупреждение возможных трудностей обучающихся четвертых классов при переходе в среднее звено и в новые классные коллективы, повышение стрессоустойчивости и дальнейшего развития способностей в условиях ранней профориентации классах естественно-математической и гуманитарно – эстетической направленности.

Новизна программы состоит в следующих аспектах:

1. Опережающая профилактика проблем адаптации к среднему звену обучения и к новому классному коллективу.

Программа «запускается» до начала обучения в 5-м классе, что дает возможность:

- заранее сформировать «образ будущего» (представление о новых требованиях и ролях);
- снизить тревожность за счет моделирования типичных ситуаций;

- создать «банк ресурсов» (навыки, стратегии поведения) до возникновения реальных трудностей.
2. Взаимодействие участников образовательного процесса в ранней адаптации обучающихся к среднему звену.

В занятиях принимают участие родители, будущие классные руководители и пятиклассники, что дает возможность:

- будущим пятиклассникам заранее познакомиться с классным руководителем, взаимодействовать с ним;
 - получить интересующую информацию от пятиклассников, которые прошли адаптационный период в этом учебном году и адаптировались к новым условиям;
 - родителям четвероклассников принять активное участие в процессе адаптации.
3. Обдуманый выбор будущего 5 класса «по интересам» (естественно-математической и гуманитарно – эстетической направленности) с учетом способностей и склонностей обучающихся.

4. Акцент на субъектность обучающегося.

Восприятие обучающегося как активного участника, который проявляет активность, инициативность, самостоятельность; способного оценивать результаты своего труда, признавать последствия своих решений.

5. Гибкость формата.

Возможность адаптации содержания занятий под специфику конкретного класса или по результатам диагностической работы (например, увеличение количества занятий в конкретном блоке или корректировка тем).

6. Программа «Содружество будущих пятиклассников» согласуется с программой «Поколение 10 +» реализуемой в 5 классах, что обеспечивает последовательность и преемственность.

Таким образом, программа «Содружество будущих пятиклассников» не только решает актуальные задачи адаптации, но и закладывает основу

для долгосрочного психологического благополучия обучающихся в средней школе.

1.4. Вид, цель и задачи программы

Вид программы: развивающая программа.

Главная цель программы: повышение адаптивных возможностей и уверенного поведения обучающихся 4-х классов при переходе в среднее звено школы.

Достижение этой цели предполагает решение следующих задач:

- помочь обучающимся 4-х классов, преодолеть тревожность, связанную с переходом в 5-й класс;
- выработать стратегии эффективного реагирования на возможные стрессовые ситуации в 5-м классе;
- оказать поддержку обучающимся в выборе дальнейшего обучения в 5-х классах «по интересам» (естественно-математической и гуманитарно – эстетической направленности) с учетом способностей и склонностей;
- создать позитивную установку на успешное обучение в среднем звене школы.

1.5. Адресат программы:

- обучающиеся четвертых классов.

1.6. Нормативно-правовое и научно-методологическое обоснование программы.

Нормативно – правовая база:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря) 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. №6- ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. №7 – ФКЗ;

2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» №124-ФЗ от 24 июля 1998 г.;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.

№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. №2148-р).

Методологической и методической основой программы послужили:

1. Принципы учета возрастных особенностей и личностного роста (Л.С.Выготский, А.В.Петровский, А.В. Божович, И.Ю. Кулагина и др.);

2. Принцип деятельностного подхода (А.Н.Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В.Рубцов и др.);

3. Принцип системного подхода в психологии (А.Р.Лурия, Л.С.Выготский);

4. Теоретические исследования различных аспектов формирования и развития инженерного мышления в процессе целенаправленных занятий с помощью активных методов обучения (А.А. Гин, С.И. Гин, Н.И. Дереклеева, М.И. Меерович, Л.И. Шрагина и др.);

5. Психологическая развивающая программа для учащихся средней школы «Уроки психологического развития» Н.П. Локаловой;

6. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой);

7. Методическое пособие по развитию познавательных способностей школьников О.А. Холодовой, Е.А. Моренко.

1.7. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения.

Программа впервые была апробирована на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школы № 176 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара в 2023 – 2024 учебном году.

Продолжительность апробации: 2 года.

II. Структура программы

2.1. Принципы реализации программы

Общие принципы программы

Принцип системности: в течение полугодия работа по программе проводится систематически, в определённый день недели.

Принцип комфортности: создание атмосферы доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлечённости в процессе занятий.

Принцип личностно-ориентированного подхода: создание условий для раскрепощения и раскрытия, стимулирующих творческую активность каждого ребёнка. Занятия проводятся с учётом индивидуальных особенностей детей на основе безоговорочного признания уникальности и ценности каждого ребенка.

Принцип вариативности: создание условий для самостоятельного выбора способов работы и степени активности.

Принцип превентивности: обеспечение перехода от принципа «скорой помощи» (реагирования на уже возникшие проблемы) к предупреждению возникновения проблемных ситуаций.

Принцип активной позиции ребенка, при котором главным становится не решить проблемы за ребенка, а научить его решать проблемы самостоятельно, создать способности для становления способности ребенка к саморазвитию.

2.2. Разделы программы.

Программа включает следующие разделы:

Блок 1. Установление контакта и создание безопасной среды (2 занятия)

Блок 2. Интересы и склонности (2 занятия)

Блок 3. Подготовка к новым условиям обучения (3 занятия)

Блок 4. Развитие стрессоустойчивости (3 занятия)

Блок 5. Командное взаимодействие (3 занятия)

Блок 6. Формирование позитивной установки (1 занятие)

2.3. Продолжительность программы

Объем программы: 14 учебных часов. Организационно-диагностический и контрольно-оценочный этап не включены в содержание занятий и проводятся непосредственно «до» и «после» реализации программы.

2.4. Этапы реализации программы

1) Подготовительный этап.

Данный этап направлен на проведение входной диагностики обучающихся, включенных в групповую работу по программе.

Для диагностической работы использовались следующие методики:

1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (в модификации А. Д. Андреевой);
2. «Карта интересов».

2) Основной этап.

Предполагает реализацию разделов программы. Программа состоит из 6 разделов. Занятия с детьми проходят в групповой форме 1 раз в неделю в течение 4 месяцев. Длительность одного занятия – 40 минут. Контроль за динамикой развивающей работы дополнительно осуществлялся с помощью наблюдения, опроса обучающихся, анализа продуктов деятельности.

Структура занятия включает следующие элементы: ритуал приветствия, основное содержание (1-2 упражнения, творческая деятельность, создание продукта деятельности), рефлекссию (беседа, опрос), ритуал прощания.

3) Заключительный этап.

Данный этап предполагает оценку результативности программы с применением аналогичных методик, что и на входной диагностике. Дополнительно было использовано анкетирование обучающихся 4-х классов по итогам реализации программы.

**Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»**

"Согласовано"

Директор

МБОУ Школа № 176 г.о. Самара

_____/Котова Н.П./

« ____ » _____ 2026 год

"Утверждаю"

Директор Регионального

социопсихологического центра

_____/Клюева Т.Н./

« ____ » _____ 2026 год

**Учебный план
развивающей психолого-педагогической программы
«Содружество будущих пятиклассников»**

Цель: повышение адаптивных возможностей и уверенного поведения, обучающихся 4-х классов при переходе в среднее звено школы.

Категория участников: обучающиеся четвертого класса

Срок реализации: 14 занятий (январь-май).

Режим занятий: очные, 40 минут (1 учебный час), 1 раз в неделю.

№	Наименование блоков(тем)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретич.	практич.	
1	Блок 1. Установление контакта и создание безопасной среды	2	1	1	Наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности, рефлексия, обратная связь.
2.	Блок 2. Интересы и склонности	2	0,75	1,25	Анализ продуктов деятельности, наблюдение,

					рефлексия, обратная связь.
3.	Блок 3. Подготовка к новым условиям обучения	3	0,75	2,25	Наблюдение, беседа, рефлексия, обратная связь.
4.	Блок 4. Развитие стрессоустойчивости	4	1	3	Наблюдение, анализ продуктов деятельности, обратная связь, рефлексия.
5.	Блок 5. Командное взаимодействие	2	0,75	1,25	Наблюдение, оценка навыков коммуникации, анализ продуктов деятельности, обратная связь, рефлексия.
6.	Блок 6. Формирование позитивной установки	1	0,25	0,75	Наблюдение, анализ продуктов деятельности, обратная связь, рефлексия.
Итого		14	4,5	9, 5	

"Согласовано"

Директор

МБОУ Школа № 176 г.о. Самара

_____ / Котова Н.П./

« ____ » _____ 2026 год

"Утверждаю"

Директор Регионального

социопсихологического центра

_____ /Клюева Т.Н./

« ____ » _____ 2026 год

**Учебно – тематический план
развивающей психолого-педагогической программы
«Содружество будущих пятиклассников».**

Цель: повышение адаптивных возможностей и уверенного поведения, обучающихся 4-х классов при переходе в среднее звено школы.

Категория участников: обучающиеся четвертого класса

Срок реализации: 14 занятий (январь-май).

Режим занятий: очные, 40 минут (1 учебный час), 1 раз в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретич.	практич.	
Блок 1. Установление контакта и создание безопасной среды					

1.1.	Тема 1: «А вот и Я!».	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности, рефлексия, обратная связь.
1.2.	Тема 2: «Дружба крепкая».	1	0,5	0,5	Наблюдение, анализ продуктов деятельности, рефлексия, обратная связь.
Блок 2. Интересы и склонности					
2.1.	Тема 3: «Могу и хочу».	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия, обратная связь.
	Тема 4: «Я готовлюсь в 5 класс».	1	0,25	0,75	Наблюдение, анализ продуктов деятельности, рефлексия, обратная связь.
Блок 3. Подготовка к новым условиям обучения					
3.1.	Тема 5: «Что изменится в 5м классе?».	1	0,25	0,75	Наблюдение, обратная связь, анализ занятия.
3.2.	Тема 6: «Дорога в пятый класс».	1	0,25	0,75	Наблюдение, обратная связь, анализ занятия.
3.3.	Тема 7: «Вместе весело шагать».	1	0,25	0,75	Наблюдение, анализ продуктов деятельности, рефлексия, обратная связь.
Блок 4. Развитие стрессоустойчивости					
4.1.	Тема 8: «Что такое стресс и как с ним справляться».	1	0,25	0,75	Наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности, рефлексия, обратная связь.
4.2.	Тема 9: «Мои ресурсы».	1	0,25	0,75	Наблюдение, обратная связь.
4.3.	Тема 10: «Как решать конфликты».	1	0,25	0,75	Наблюдение, беседа, рефлексия, обратная связь.
Блок 5. Командное взаимодействие					
5.1.	Тема 11: «Мы — команда».	1	0,25	0,75	Наблюдение, оценка навыков коммуникации, анализ продуктов деятельности, рефлексия, обратная связь.

					связь.
5.2	Тема 12: «Делу время, потехе час»	1	0,25	0,75	Наблюдение, оценка навыков коммуникации, анализ продуктов деятельности, рефлексия, обратная связь.
5.3	Тема 13: «Вместе мы сильнее».	1	0,5	0,5	Наблюдение, оценка навыков коммуникации, беседа, анализ продуктов деятельности, рефлексия, обратная связь.
Блок 6. Формирование позитивной установки					
6.1.	Тема 14: «К 5 классу готов!»».	1	0,25	0,75	Наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности, рефлексия, обратная связь.
	Итого	14	4,5	9,5	

**Календарно-тематическое планирование
развивающей психолого-педагогической программы
«Содружество будущих пятиклассников»**

Дата	№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Содержание
				теоретич.	практич.	
Блок 1. Установление контакта и создание безопасной среды						
	1.1.	Тема 1: «А вот и Я».	1	0,5	0,5	1. Вступительное слово. 2. Введение ритуала приветствия 3. Упражнение- активатор «Поменяйтесь местами, те кто...» 4. Упражнение «Интервью». 5. Упражнение «Я лучше всех умею...». 6. Упражнение «Расскажи мне обо мне». 7. Упражнение «Волшебный клубок» 8. Рефлексия 9. Обратная связь 10. Ритуал прощания

	1.2.	Тема 2: «Дружба крепкая».	1	0,5	0,5	1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Башня» 3. Просмотр видеоролика, обсуждение. 4. Упражнение «Дерево дружбы». 5. Упражнение «Дружить это значит...» 6. Рефлексия 7. Обратная связь 8. Ритуал прощания
Блок 2. Интересы и склонности						
	2.1.	Тема 3: «Могу и хочу».	1	0,5	0,5	1.Ритуал приветствия «Я сегодня вот такой» 2.Просмотр видеоролика «У каждого свой талант» 3. Знакомство с «Картой мастеров». 4. Задание «заполнение Карты мастеров – интересы и способности» (могу, умею). 5. Задание «Заполнение Карты мастеров – желание чему-то научиться» (хочу). 6. Упражнение «Талант сказочного персонажа» 7. Рефлексия 8. Обратная связь 9. Ритуал прощания «Ты молодец, потому что...
	2.2.	Тема 4: «Я готовлюсь в 5 классе».	1	0,25	0,75	1. Ритуал приветствия 2. Упражнения «Я сегодня вот такой!» 3. Упражнение «Закончи предложение». 4. Техника «Класс моей мечты». 5. Упражнение «Копилка достижений» 6. Рефлексия 7. Обратная связь 8. Ритуал прощания
Блок 3. Подготовка к новым условиям обучения						
	3.1.	Тема 5: «Что изменится в 5м классе?».	1	0,25	0,75	1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Имя-качество». 3. Игра «Необитаемый

						остров». 4. Мини экскурсия. 5. Рефлексия 6. Обратная связь 7. Ритуал прощания
	3.2.	Тема 6: «Дорога в 5 класс».	1	0,25	0,75	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Комплимент» 3. Упражнение «Мои мысли о 5-м классе» 4. Беседа с учеником 5-го класса 5. Упражнение «Мой план на 5 класс» 6. Упражнение «Мои мысли о 5-м классе» (продолжение) 7. Рефлексия 8. Обратная связь 9. Ритуал прощания
	3.3.	Тема 7: «Вместе весело шагать».	1	0,25	0,75	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Поднимите руку те, кто...» 3. Задание «Мозговой штурм». 4. Упражнение «Что поможет мне учиться». 5. Упражнение «Слепая прогулка». 6. Упражнение «Школьный набор». 7. Рефлексия 8. Обратная связь 9. Ритуал прощания
Блок 4. Развитие стрессоустойчивости						
	4.1.	Тема 8: «Что такое стресс и как с ним справляться».	1	0,25	0,75	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ...» 3. Упражнение «Хаос» 4. Беседа «Что такое стресс» 5. Упражнение «Преодоление препятствия» 6. Рефлексия 7. Обратная связь

						8. Ритуал прощания
	4.2.	Тема 9: «Мои ресурсы».	1	0,25	0,75	1.Ритуал приветствия 2. Просмотр видеоролика «5 чувств». Упражнение «5 чувств». 3.Упражнение «Лимон». 4. Игра «Перебрось снежки». 5.Упражнение «Волшебное дыхание». 6.Упражнение «Скульптура». 7. Задание (знакомство с релаксационной техникой Радуга). 8.Рефлексия. 9. Обратная связь. 10. Ритуал прощания.
	4.3.	Тема 10: «Как решать конфликты».	1	0,25	0,75	1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Поднимите руку те, кто...» 3.Упражнение«Снежинки» 4.Информационное сообщение конфликт. 5.Обсуждение карикатуры Х. Бидструпа. 6.Задание «Правила выхода из конфликта». 7.Рефлексия 8. Обратная связь 9. Ритуал прощания
Блок 5. Командное взаимодействие						
	5.1.	Тема 11: «Мы — команда».	1	0,25	0,75	1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Постройтесь по...» 3. Просмотр видеоролика «Командное взаимодействие». 4. Игра «Защита». 5. Упражнение «Поводырь». 6. Рефлексия 7.Обратная связь 8. Ритуал прощания

	5.2.	Тема 12: «Делу время, потехе час».	1	0,5	0,5	1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Я знаю, что ты самый...» 3.Упражнение «Встреча взглядом». 4.Игра «Строители» (модификация игры «Башня» 5. Игра «Атомы и молекулы». 6.Рефлексия 7. Обратная связь 8. Ритуал прощания
	5.3	Тема 13: «Вместе мы сильнее»	1	0,5	0,5	1.Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Вручение подарка». 3.Просмотр видеоролика «Вместе сила». 4. Упражнение «Закончи предложение». 5. Упражнение – активатор «локотки» 6. Упражнение «Что общее». 7. Игра «Защита». 8. .Рефлексия. 9. Обратная связь. 10. Ритуал прощания.
Блок 6. Формирование позитивной установки						
	6.1.	Тема 14: «К 5- му классу готов!».	1	0,25	0,75	1. Ритуал приветствия 2.Упражнение «Письмо себе в будущее». 3. Стенды «Карта мастеров», коллаж «Класс моей мечты», «Дерево дружбы», «Правила выходы из конфликтов». 4.Упражнение (по запросу участников) 5.Упражнение «Чемодан» 6.Упражнение «Уверенность» 7.Рефлексия 8. Обратная связь 9. Ритуал прощания
		Итого	14	4,5	9,5	

III. Содержание программы

3.1. Пояснительная записка

Вопрос адаптации учащихся сохраняет свою актуальность на любом этапе образовательного процесса. Тем не менее, опыт демонстрирует, что наиболее выраженно проблемы проявляются при переходе школьников из начальной школы в пятый класс: в этот период особенно заметно падает успеваемость и возрастает число различных трудностей. Речь идет не только об учебных сложностях, но и о социально-эмоциональных проблемах, а также о вопросах, связанных со здоровьем.

Такая ситуация обусловлена двумя ключевыми факторами:

- необходимостью привыкания обучающихся к изменившимся условиям обучения;
- спецификой предпубертативного и раннего подросткового возраста.

Среди главных перемен, характерных для этого возрастного этапа, можно выделить:

1. Изменение условий обучения. В 5 классе ребёнок сталкивается с системой «классный руководитель — учителя-предметники», разными кабинетами, новыми требованиями и стилями общения педагогов. Это требует адаптации к множественности правил, темпа работы и ожиданий.

2. Физиологические и психологические изменения. В 10–11 лет начинается период предпубертативного развития, который сопровождается гормональной перестройкой, изменением самооценки и восприятия себя. Дети могут стать более тревожными, робкими, «развязными», суетливыми. У них может снизиться работоспособность, появиться забывчивость, неорганизованность.

3. Снижение учебной мотивации и успеваемости. Исследования показывают, что при переходе в 5 класс у многих детей падает интерес к учёбе, снижается успеваемость. Это связано не только с возросшей

нагрузкой, но и с изменением мотивации: на первый план могут выходить социальные и оценочные мотивы вместо учебно-познавательных.

4. Проблемы в межличностных отношениях. Смена классного коллектива (из-за слияния классов, прихода новых учеников или ухода части детей) требует времени на адаптацию. Необходимо заново выстраивать отношения с одноклассниками и педагогами.

5. Риск дезадаптации. У некоторых обучающихся процесс адаптации может затягиваться на 2–3 месяца и более. Это проявляется в низкой организованности, недисциплинированности, снижении интереса к учёбе, высоком уровне тревожности, конфликтах. В тяжёлых случаях возможна дезадаптация — нарушение учёбы и поведения, повышенный уровень тревожности и возбудимости.

Практическая значимость развивающей психолого-педагогической программы «Содружество будущих пятиклассников» заключается в разработке системы занятий направленных на предупреждение возможных трудностей обучающихся четвертых классов при переходе в среднее звено и в новые классные коллективы, повышение стрессоустойчивости и дальнейшего развития способностей в условиях ранней профориентации классах естественно-математической и гуманитарно – эстетической направленности.

Новизна программы состоит в следующих аспектах:

Опережающая профилактика проблем адаптации к среднему звену обучения и к новому классному коллективу.

Программа «запускается» до начала обучения в 5-м классе, что дает возможность:

- заранее сформировать «образ будущего» (представление о новых требованиях и ролях);
- снизить тревожность за счет моделирования типичных ситуаций;

- создать «банк ресурсов» (навыки, стратегии поведения) до возникновения реальных трудностей.

Взаимодействие участников образовательного процесса в ранней адаптации обучающихся к среднему звену.

В занятиях принимают участие родители, будущие классные руководители и пятиклассники, что дает возможность:

- будущим пятиклассникам заранее познакомиться с классным руководителем, взаимодействовать с ним;
- получить интересующую информацию от пятиклассников, которые прошли адаптационный период в этом учебном году и адаптировались к новым условиям;
- родителям четвероклассников принять активное участие в процессе адаптации.

Обдуманый выбор будущего 5 класса «по интересам» (естественно-математической и гуманитарно – эстетической направленности) с учетом способностей и склонностей обучающихся.

Акцент на субъектность обучающегося.

Восприятие обучающегося как активного участника, который проявляет активность, инициативность, самостоятельность; способного оценивать результаты своего труда, признавать последствия своих решений.

Гибкость формата.

Возможность адаптации содержания занятий под специфику конкретного класса или по результатам диагностической работы (например, увеличение количества занятий в конкретном блоке или корректировка тем).

Программа «Содружество будущих пятиклассников» согласуется с программой «Поколение 10 +» реализуемой в 5 классах, что обеспечивает последовательность и преемственность.

Таким образом, программа «Содружество будущих пятиклассников» не только решает актуальные задачи адаптации, но и закладывает основу

для долгосрочного психологического благополучия обучающихся в средней школе.

Программа «Содружество будущих пятиклассников» была разработана и апробирована в МБОУ «Школа № 176» г.о. Самара для обучающихся четвертых классов.

Цель программы: повышение адаптивных возможностей и уверенного поведения обучающихся 4-х классов при переходе в среднее звено школы.

Достижение этой цели предполагает решение следующих задач:

- помочь обучающимся 4-х классов преодолеть тревожность, связанную с переходом в 5-й класс;
- выработать стратегии эффективного реагирования на возможные стрессовые ситуации в 5-м классе;
- оказать поддержку обучающимся в выборе дальнейшего обучения в 5х классах «по интересам» (естественно-математической и гуманитарно – эстетической направленности) с учетом способностей и склонностей;
- создать позитивную установку на успешное обучение в среднем звене школы.

Этапы реализации программы

1) Подготовительный этап.

Данный этап направлен на проведение входной диагностики обучающихся, включенных в групповую работу по программе.

Для диагностической работы использовались следующие методики:

1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (в модификации А. Д. Андреевой);
2. Методика «Карта интересов».

2) Основной этап.

Предполагает реализацию разделов программы. Программа состоит из 6 разделов. Занятия с детьми проходят в групповой форме 1 раз в неделю в течение 4 месяцев. Длительность одного занятия – 40 минут.

Контроль за динамикой развивающей работы дополнительно осуществлялся с помощью наблюдения, опроса обучающихся, анализа продуктов деятельности.

Структура занятия включает следующие элементы: ритуал приветствия, основное содержание (1-2 упражнения, создание продукта деятельности), рефлексию (беседа, опрос), ритуал прощания.

3) Заключительный этап.

Данный этап предполагает оценку результативности программы с применением аналогичных методик, что и на входной диагностике.

Дополнительно было использовано анкетирование обучающихся по итогам реализации программы.

Программа содержит учебный план, учебно-тематическое планирование (с обозначением формы контроля), календарно-тематическое планирование, список литературы и приложения с конспектами занятий и диагностическим материалом.

3.2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в кабинете, в котором участники могут свободно располагаться за столами и передвигаться. Есть зоны для индивидуальной и коллективной работы. Часть каждого занятия проходит в кругу — на стульях. Форма круга создает ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей.

В программе принимают участие обучающиеся, классные руководители, родители (законные представители), которых выразили письменное согласие на проведение психолого - педагогического сопровождения и у которых нет противопоказаний к участию в программе.

Ведущий, педагог – психолог должен иметь высшее психологическое образование по направлению подготовки "Педагогика и психология".

Программа реализуется при наличии материально-технической и информационной оснащенности.

3.3. Формы и методы работы.

На занятиях используются следующие формы работы:

Индивидуальная работа позволяет участнику глубже разобраться в себе, в своих чувствах и взаимоотношениях с окружающими.

Работа в парах позволяет участникам приобрести навыки и умения, связанные с ведением диалога, учит умению слушать и слышать другого.

Групповая работа способствует сближению участников, формированию навыков эффективного взаимодействия, развитию умения реализации творческих личностных качеств и познавательной активности.

Основные формы контроля используемые на занятиях, это: наблюдение, анализ продуктов деятельности. Использование основного диагностического инструментария в содержание занятий не включено, диагностическая работа проводится непосредственно «до» и «после» реализации программы.

На каждом занятии применяются *коммуникативные игры* (разогревающие, развивающие, ролевые).

Основная часть занятий включает в себя задания и упражнения направленные на развитие сплоченности классного коллектива, овладению простыми приемами саморегуляции, осознание собственных достижений и ресурсов, сформированных в начальной школе.

Используются словесные (беседа, мини-лекция); наглядные (показ слайдов, карт, моделей) и практические методы (графические упражнения).

Также активно используются методы мотивации поведения и деятельности – одобрение, похвала, игровые эмоциональные ситуации.

3.4. Ресурсное обеспечение программы

Требования к специалистам, реализующим программу: педагог - психолог, реализующий программу, должен иметь высшее психологическое образование по направлению подготовки "Педагогика и психология". Специалист, проводящий занятия, должен быть компетентен в области психологии младшего и среднего школьного возраста, знать и применять принципы психодиагностического обследования.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.):

- помещение для групповых форм работы (12 – 18 человек), важно, чтобы в пространстве помещения была выделена зона для групповой и индивидуальной работы за столом, групповой работы в круге;
- проектор;
- ноутбук;
- флипчарт;
- бумага; канцелярские принадлежности;
- демонстрационный и раздаточный материал.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы

Для реализации программы в учреждении необходим выход в Интернет; библиотечный фонд с литературой по теме программы; картотека психологических игр и упражнений для реализации программы; пакет диагностического инструментария и стимульный материал.

3.5. Сфера ответственности, основные права и обязанности участников.

Сферы ответственности, права и обязанности участников программы отражены в:

- должностной инструкции педагога-психолога;

- письменном согласии родителей (законных представителей) на проведение диагностической и развивающей работы, ознакомление с ее результатами.

Ведущий программы (педагог-психолог) обязан:

- соответствовать требованиям квалификационных характеристик;
- обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы;
- соблюдать права детей;
- соблюдать морально-этические нормы;
- обеспечить комфортные условия и оптимальный уровень реализации программы.

Специалист проводит занятия систематически и в полном программном объеме.

Участники (обучающиеся) программы обязаны:

- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
- соблюдать правила группового взаимодействия.

Ведущий программы (педагог-психолог) имеет право:

- на свободу выбора и использования методик в соответствии с основной тематикой программы;
- вносить изменения в организационные и содержательные аспекты программы.

Участники программы (обучающиеся) имеют право:

- принимать добровольное участие в программе;
- на уважение человеческого достоинства, на свободное выражение собственных эмоций, мнения;
- участвовать в индивидуальных в групповых видах деятельности (создание коллективных и индивидуальных творческих работ).

3.6. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

В процессе реализации данной программы не могут принимать участие обучающиеся младше 10 лет, обучающиеся страдающие психическими заболеваниями и обучающиеся не имеющие согласия родителей или имеющие отказ родителей (законных представителей) от оказания психолого-педагогической помощи.

При реализации программы важно учитывать индивидуальные особенности обучающихся:

- психоневрологические заболевания (при лечении различными психотропными препаратами). При работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога;

- при работе с гипервозбудимыми обучающимися необходимо исключить элементы активной стимуляции. Регламентировано использовать тактильные раздражители;

- при работе с тревожными обучающимися необходимо исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

Проведение занятий по данной программе возможно лишь с позиций сотрудничества с обучающимися и на добровольной основе. Поэтому, за подростками сохраняется право участвовать или не участвовать в играх и упражнениях.

3.7. Обеспечение прав участников программы.

В ходе реализации программы необходимо соблюдать права участников. Психолог-психолог в своей деятельности руководствуется Этическим кодексом психолога и несет персональную ответственность специалиста за соблюдение прав обучающихся в период психолого-педагогического сопровождения. Соблюдает правила взаимодействия педагога-психолога с участниками образовательного процесса. В своей

работе педагог-психолог проявляет уважение, искреннюю заинтересованность, доброжелательность к каждому участнику.

Реализация программы осуществляется на основании письменного согласия родителей (законных представителей) на проведение диагностической и развивающей работы, ознакомление с ее результатами с целью обеспечения эффективного психолого-педагогического сопровождения.

Родители (законные представители) имеют право отозвать данное согласие на проведение диагностической и развивающей работы, ознакомление с ее результатами, в любое время на основании письменного заявления до истечения срока его действия.

В ходе проведения диагностики и развивающих занятий педагог-психолог соблюдает права участников на конфиденциальность полученной информации.

IV. Система контроля за эффективностью реализации программы

4.1. Ожидаемым результатом программы является:

Снижение уровня тревожности перед переходом в 5-й класс.

Понимание ключевых учебных навыков, необходимых в средней школе.

Владение базовыми техниками саморегуляции и стрессоустойчивости.

Укрепление дружеских связей внутри класса.

Осознание детьми своих сильных сторон, склонностей и способностей.

Формирование позитивного отношения к обучению в среднем звене.

Повышение уверенности в собственных силах и готовности к новым вызовам.

4.2. Система организации контроля за реализацией программы предполагает отслеживание основных параметров количественных показателей результативности по окончании реализации программы.

Подготовительный этап – результаты входной диагностической работы.

Основной этап – организация наблюдения, анализ продуктов деятельности обучающихся, обратная связь.

Заключительный этап – результаты итоговой диагностической работы. Анкетирование обучающихся по итогам реализации программы. Отзывы администрации и педагогов.

4.3. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Количественные:

- сохранение контингента участников программы;
- количество обучающихся, которые по результатам анкетирования порекомендовали участие в данной программе будущим пятиклассникам.

Качественные:

% обучающихся у которых снизился уровень школьной тревожности, агрессии (по данным диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (в модификации А. Д. Андреевой).

% обучающихся у которых повысился уровень коммуникативной компетентности (по результатам наблюдения).

% обучающихся у которых повысилась учебная мотивация (по данным диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (в модификации А. Д. Андреевой).

% обучающихся у которых сохранился или появился интерес к определенной сфере (по результатам сравнительной диагностики с использованием «Карты интересов»).

Сокращение периода адаптации с 4–6 месяцев до 2–3 месяцев (по результатам наблюдения).

Повышение стрессоустойчивости и эмоционального комфорта. Оценивается через анкетирование, беседы с детьми, наблюдение за их поведением в стрессовых ситуациях.

Формирование навыков саморегуляции и самоконтроля. Оценивается способность детей управлять своим поведением, эмоциями, вниманием, планировать действия и контролировать их выполнение. Можно использовать методики на оценку произвольности, концентрации внимания, а также наблюдение за поведением в учебных и внеучебных ситуациях.

Методы оценки достижения планируемых результатов включали:

- Диагностические методики — в начале и в конце программы для фиксации динамики.
- Наблюдение за поведением детей в группе и в школьной среде.
- Анкетирование и опросы участников программы (детей, родителей, педагогов).
- Беседы с детьми для выявления их субъективного опыта и изменений.
- Анализ продуктов деятельности (рисунки, проекты, письменные работы).
- Экспертные оценки педагогов и психолога.

4.4. Диагностический инструментарий. Обоснование.

Для проведения входной и диагностической работы использовались:

1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (в модификации А. Д. Андреевой).

Данная методика позволяет получить информацию о наличии у

обучающихся мотивации учения и эмоционального изучения уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State-Trait Personality Inventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А.Д. Андреевой (1987). Настоящий вариант дополнен шкалой переживания успеха (мотивации достижения), новым вариантом обработки. Апробация и нормирование проведены в 2002-2003 гг.

2. «Карта интересов».

Данная методика позволяет получить информацию о наличии у обучающихся преобладающих интересов и склонностей в определенных сферах. Для сохранения и развития интересов у обучающихся педагог-психолог сможет подобрать нужные темы для интеллектуальных и творческих заданий.

4.5. Сведения о практической апробации программы.

Впервые развивающая психолого-педагогическая программа «Содружество будущих пятиклассников» была апробирована на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школа № 176 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара в 2023 – 2024 учебном году. По запросу администрации школы данная программа была реализована и во 2 полугодии 2024- 2025 учебного года.

Количество участников – 121 обучающихся (за два учебных года).

Продолжительность апробации: 2 года (январь – май 2023 – 2024, 2024-2025 учебных годов).

По результатам реализации программы получены положительные результаты: снизился уровень тревожности у обучающихся 4-х классов перед переходом в 5-й класс; у обучающихся 4-х классов появилось понимание ключевых учебных навыков, необходимых в средней школе; обучающиеся 4-х классов овладели базовыми техниками

саморегуляции и стрессоустойчивости; укрепились дружеские связи внутри класса. А также были получены положительные отзывы от администрации школы и участников программы.

Результативность реализации программы представлена в рефлексивном отчете.

V. Список литературы:

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
2. Загорная Е.В. Справочник школьного психолога. Тесты, упражнения, задания на CD. – СПб: Наука и Техника, 2012. – 288 с., ил.+ CD
3. Турищева Л.В. 101 схема и таблица: в помощь школьному психологу \ Л.В. Турищева.- Ростов н\Д: Феникс, 2014. – 94 с. – (Золотая педагогическая коллекция).
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие \ Пер. с нем.; В 4-томах. Т.1. – М.:Генезис, 2000. – 160с.: ил
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие \ Пер. с нем.; В 4-томах. Т.2. 2-е изд., стер.– М.:Генезис, 2001. – 160с.: ил
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие \ Пер. с нем.; В 4-томах. Т.3. – М.:Генезис, 1998. – 160с.: ил
7. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие \ Пер. с нем. - М.:Генезис, 2001. –240 с.: ил
8. Холодова О.А., Моренко Е.А. Умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей (10 – 11 лет). Курс «РПС». \ О.А. Холодова, Е.А. Моренко. Методическое пособие для 5 класса. – М.: Издательство РОСТ, 2013. – 288 с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной

школе (1-4 классы). – 5-е изд., перераб. – М.: Генезис, 2017. - 208 с.

10. <https://www.psychologos.ru/articles/view/intellekt-karta>

11. <https://www.psychologos.ru/articles/view/mozgovoy-shturm>

12. <https://pedsovet.su/metodika/priemy/5714>

13. <https://ru.calameo.com/read/004534305a3c9ed8d5445>

Приложения

Приложение 1.

Содержание занятий Программы

Занятие № 1.

Тема: «А вот и Я!».

Цель: развивать навыки самопрезентации, позитивное отношение к себе и окружающим.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
1.Введение.	Вступительное слово о программе занятий. Сообщение темы и цели занятия. Знакомство с правилами работы. Предлагаемые правила: Активность Здесь и сейчас Конфиденциальность Правило «мяча» - у кого мяч, тот говорит (перебивать нельзя).	
2.Введение ритуала приветствия.	Создаем хорошее настроение, упражнение «Комплимент»	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
3.Упражнение - активатор «Поменяйтесь местами те, кто...»	Примерами вариантов заданий могут быть следующие: - кто любит решать интересные задачи; - кто любит придумывать что- то новое; - кому нравится в четвертом классе; - кто любит математику; - кто любит фантазировать; - кто выбрал будущую профессию.... и т.д.	В процессе упражнения участники имеют возможность увидеть, что у них много общего, им нравятся что-то придумывать и т.п. Педагог – психолог с помощью функциональных вопросов получает информацию об интересах участников, индивидуальных особенностях и т.д.

4.Упражнение «Интервью»	Участники в парах задают друг другу вопрос, заранее подготовленный ведущим. По итогам «интервью» участники рассказывают о своих собеседниках.	Сплочение, совершенствование коммуникативных навыков.
5.Упражнение «Я лучше всех умею...»	Участники передают друг другу мяч и поочередно рассказывают о каком-либо умении, которое им особенно хорошо удается. Вопросы для обсуждения: - Какое умение вас удивило? - Чему из того, что рассказали участники захотелось научиться?	Самораскрытие участников группы, формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей. Проработка навыков самопрезентации.
6. Упражнение «Расскажи мне обо мне»	Каждый участник пишет в центре бланка (солнце с лучами) свое имя. Листы передаются по кругу, и каждый участник пишет на одном из лучей нарисованного солнца какое-то положительное качество владельца листа.	В процессе упражнения участники получают опыт положительного взаимодействия.
7.Упражнение «Волшебный клубочек»	Сейчас клубочек покатится по рукам. Пока он у вас в руках, вы можете пожелать что-то одноклассникам, можете рассказать, как вы себя чувствуете, какое у вас настроение. Если ничего не хотите сказать, просто передайте клубочек дальше, но ниточку из рук не выпускайте. (Учащиеся высказываются. Когда клубочек возвращается к ведущему все оказываются связанными одной нитью.) А теперь закройте глаза, натяните ниточку, почувствуйте, что на том конце ваш друг, почувствуйте себя единым целым.	Самораскрытие участников группы, формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей.
8. Рефлексия. 9. Обратная связь	Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Участники в круге, по очереди, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос «Мне сегодня на занятии понравилось...».	
10.Ритуал окончания занятия	Аплодисменты.	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 2.

Тема: «Дружба крепкая».

Цель: способствовать формированию у обучающихся ценностного отношения к дружбе как к одной из важнейших человеческих ценностей через освоение норм эффективного общения.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия. Напоминание правил работы.	Предлагаемые правила: 2. Активность 3. Здесь и сейчас 4. Конфиденциальность Правило «мяча» - у кого мяч, тот говорит (перебивать нельзя).
1.Ритуал приветствия	Создаем хорошее настроение «Мне нравится, что ты...».	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
2.Упражнение «Башня»	Группе участников выдается конструктор (или кубики) и одно общее задание «Построить башню». Отдельно каждому члену группы выдаются листки с инструкциями, в которых указаны характеристики башни. Нельзя показывать друг другу инструкции, а также оглашать их содержание. Примечание: инструкции противоречат друг другу, но участники об этом не знают. После постройки башни проводится обсуждение.	Ведущий может обсудить вопросы: индивидуальные цели, коллективная цель, умение взаимодействовать, договариваться и уступать друг другу.
3. Просмотр видеоролика.	Просмотр видеоролика «Дружба», обсуждение. Правило «мяча» - у кого мяч, тот говорит (перебивать	Выработка ценностных ориентиров у обучающихся 4-х классов.

	нельзя).	
4. Упражнение «Дерево дружбы»	<p>У каждого из вас есть особенное качество и умение, которое очень важно для дружбы.</p> <p>Перед вами – дерево дружбы. Но на нём нет листьев, а только голые ветки. Наша задача – украсить своими качествами и умениями это дерево. Участникам раздаются вырезанные из цветной бумаги листочки, на которых каждый участник занятия пишет свои умения и качества и затем прикрепляет на дерево.</p> <p>Обсуждение.</p>	Формирование коммуникативных качеств, развитие эмпатии, осознание ценности каждого участника.
5. Упражнение «Дружить это значит...»	Участники по очереди перекидывая мяч друг другу заканчивают предложение «Дружить это значит...»	Развитие навыков позитивного социального взаимодействия.
6. Рефлексия.	Заполнение рефлексивной мишени.	
7. Обратная связь	Участники в круге, по очереди (по желанию), передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос «Мне сегодня на занятии понравилось...».	
8. Ритуал окончания занятия	Аплодисменты.	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 3.

Тема: «Могу и хочу».

Цель: развитие интереса к осознанию многогранности своего «Я», своим интересам и склонностям, выявление желаний и запросов участников.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Приветствие ведущего	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия.	
1.Ритуал приветствия.	<p>Создаем хорошее настроение «Я сегодня вот такой».</p> <p>Дети стоят в кругу. Ведущий первым выходит в круг и произносит фразу: «А я сегодня вот такой(ая)!» Сопровождает ее каким – либо действием и мимикой, отражающими его настроение (например, ведущая улыбнулась и развела руки в стороны). Все участники повторяют это движение и мимику, произнося: «Мария Ивановна сегодня ВОТ ТАКАЯ!»</p> <p>Затем в круг выходит следующий участник и показывает, какой он сегодня.</p> <p>Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в кругу.</p>	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
2.Просмотр видеоролика «У каждого свой талант».	Краткое обсуждение.	
3. Знакомство с «Картой мастеров»	Ведущий представляет участникам «Карту мастеров» (стенд на котором изображены разные зоны (спорт, искусство, техника т.д.).	Оказание помощи в выстраивание дальнейшего план действий для достижения своей цели.
4.Задание «заполнение Карты мастеров – интересы и способности» (могу, умею).	<p>Ведущий предлагает участникам написать на стикерах зеленого цвета свои имена и разместить эти стикеры на «Карте» в соответствующую зону если в этой области у участника есть способности. Информацию на стикере (по желанию)можно дополнить конкретным названием способности (например в стикере в зону спорта написать плавание и т.п.).</p> <p>Обсуждение. Ведущий подводит</p>	Таким образом, оформляется стенд с информацией об интересах и умениях каждого участника («зеленого фона»).

	итог о разносторонности и многообразии интересов и склонностей участников.	
5.Задание «Заполнение Карты мастеров – желание чему-то научиться» (хочу).	<p>Ведущий предлагает участникам написать на стикерах розового цвета свои имена и разместить эти стикеры на «Карте» в соответствующую зону, если в этой области у участника есть желание чему-то научиться, что-то сделать. Информацию на стикере (по желанию) можно дополнить конкретным названием того, чему участник хочет научиться (например в стикере в зону искусство написать сочинять рассказы и т.п.).</p> <p>Ведущий обращает внимание участников на то, что каждая зона заполнена стикерами. Обсуждение.</p> <p>Ведущий подводит итог о том, что участники осознают свои желания и стремятся развиваться и научиться чему-то новому.</p>	Таким образом, оформляется стенд с информацией о желаниях и запросах каждого участника («розового фона»).
6.Упражнение «Талант сказочного персонажа»	Участникам предлагается вытащить карту с изображением сказочного персонажа и назвать его главный талант.	Обращение внимания участников на основные таланты, которые помогут стать успешными в обучении
8. Рефлексия. 8. Обратная связь	Заполнение рефлексивной «мишени».	
9.Ритуал окончания занятия	Участники передают соседу справа мяч со словами «Ты молодец, потому что...»	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 4.

Тема: «Я готовлюсь в 5 класс».

Цель: профилактика школьной дезадаптации при переходе в 5 класс.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия.	
1.Ритуал приветствия.	Создаем хорошее настроение «Улыбнитесь!; «Скажите добрые слова друг другу».	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
2.Упражнение - активатор «Я сегодня вот такой!»	Участники встают вокруг. Поочерёдно каждый выходит в центр со словами «Меня зовут (имя)! Я сегодня вот такой (движение произвольное)». Все участники: «Это (имя...)!.. (имя) сегодня вот такой!» (повторяют движение водящего).	Создание положительного эмоционального настроения на занятии. Работа по сплочению группы.
3.Упражнение «Я тоже»	Ведущий произносит фразы и если участник согласен с утверждением ему необходимо сказать фразу «Я тоже!» Примеры фраз ведущего: - я научился после звонка записывать Д/З в дневник; - я научился писать красиво, потому что стараюсь; - я умею решать задачи, повышенной сложности; - я умею хорошо читать и отвечать на вопросы после текста; - я не боюсь отвечать у доски; и т.п.	Упражнение – мостик к заданию «Копилка достижений».
Техника «Класс моей мечты»	Используя вырезки из журналов, цветную бумагу, фломастеры, участники создают образ идеального класса. Задание выполняется в малых группах. После окончания выполнения, каждая группа презентует свой коллаж.	Техника позволяет выразить участникам свои мысли, идеи, свой взгляд и своё понимание темы.
5Упражнение «Копилка достижений»	Участники пишут на листочках свои успехи за годы обучения в начальной школе и складывают в общую «копилку». Затем каждый достаёт случайный листок и зачитывает вслух, отмечая, почему это достижение заслуживает уважения.	Повышение уверенности в собственных силах

6. Рефлексия.	Участники в круге, по очереди, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос «Мне сегодня на занятии понравилось...».	
7. Обратная связь		
8. Ритуал окончания занятия «Коридор аплодисментов»	Все участники группы (кроме одного) выстраиваются в две параллельные шеренги лицом друг к другу, образуя узкий «коридор». Пока участник идет, все остальные участники непрерывно и искренне ему аплодируют. Упражнение повторяется до тех пор, пока через «коридор» не пройдет каждый участник.	Повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения и сплочение группы.

Занятие № 5.

Тема: «Что измениться в 5м классе».

(совместное занятие с будущим классным руководителем).

Цель: знакомство с классным руководителем, классами, учебными предметами, правилами.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия. Представление будущего классного руководителя.	
1. Ритуал приветствия.	Создаем хорошее настроение «Улыбнитесь!; «Скажите добрые слова друг другу».	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
2. Упражнение «Имя – качество»	Участники по очереди называют свое имя и свою черту характера на начальную букву имени.	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
3. Игра «Необитаемый остров»	Задание 1. Сбор на реалити – шоу «Необитаемый остров». Участники в группах должны договориться о списке и количестве вещей, продуктов которые им	Развитие навыков командообразования, умения договариваться, используя позитивные приемы; развитие

	можно взять с собой. Задание 2. «Поселение». Участники в группах должны выбрать вождя племени новой цивилизации; придумать название и визитную карточку; создать тотем.	саморегуляции, выработка и закрепление адекватных форм поведения и реагирования.
Мини экскурсия, рассказ классного руководителя.	Будущий классный руководитель четвероклассников показывает и рассказывает о двух кабинетах, в которых будут проходить углубленное изучение отдельных предметов (классов по «интересам»).	
5. Рефлексия. 6. Обратная связь	Участники в круге, по очереди, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос «Мне сегодня на занятии понравилось....»	
7..Ритуал окончания занятия	Аплодисменты.	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 6.

Тема: «Дорога в пятый класс».
(совместное занятие с пятиклассниками).

Цель: формирование представлений о новом социальном статусе пятиклассника; формирование представлений о предварительном прогнозировании своего будущего; снятие тревожности по поводу перехода из начального звена в среднее.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия.	
1.Ритуал приветствия.	Создаем хорошее настроение «Улыбнитесь!; «Скажите добрые слова друг другу».	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
2.Упражнение «Комплимент»	Участники в круге, по очереди, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос «Мне нравится, что у	Создание положительного эмоционального

	тебя...».	настроя на собеседника, овладение техникой комплимента
3. Упражнение «Мои мысли о 5-ом классе»	Ребята давайте поделимся своими ожиданиями. На стикерах, напишите: что вы ждёте от 5-го класса (1 мысль); чего боитесь или переживаете (1 страх) Прикрепите стикеры на доску — позже мы вернёмся к ним».	Оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся в период адаптации к условиям в среднем звене
4. Беседа с учеником 5-го класса	Ребята, сегодня у нас необычный классный час. К нам пришёл гость — ученик 5-го класса, который поделится своим опытом и расскажет, как учиться в среднем звене. Давайте поприветствуем его. Пятиклассник рассказывает по плану (психолог заранее обсуждает с ним ключевые моменты): Первые дни в 5-м классе: как проходил адаптационный период; что было непривычным (кабинетная система, разные учителя); как нашёл друзей. Учёба: новые предметы (привести примеры); объём домашних заданий (сравнить с 4-м классом); как успевает всё делать (советы по тайм-менеджменту). Учителя и правила: чем отличаются учителя предметники от классного руководителя; какие требования самые важные; как строить отношения с педагогами. Перемены и общение: как проводить время на переменах; как заводить знакомства с ребятами из других классов; что делать, если возникают конфликты. Советы новичкам: что взять с собой в портфель; как не опаздывать на урок; куда обращаться, если что-то непонятно.	Оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся в период адаптации к условиям в среднем звене
5. Упражнение «Мой план на 5 класс»	Разделить лист на 3 колонки: 1. «Что я уже умею» (например, быстро читать, решать задачи); 2. «Чему хочу научиться» (например, писать конспекты, работать с учебником); 3. «Кто мне поможет» (учителя, родители)	Формирование новой позиции — ученик средней школы. Развитие внутригруппового сплочения.

	ели, друзья). Заполнить колонки (5 мин). Поделиться мыслями с классом (3 мин)	
6. Упражнение «Мои мысли о 5-ом классе (продолжение)»	«Давайте вернёмся к нашим стикерам. Теперь, после разговора, что-то изменилось в ваших ожиданиях и страхах? Кто хочет переписать свой стикер?» <i>(Дети могут снять старые стикеры или добавить новые мысли.)</i> Заключительное слово психолога: «Сегодня мы узнали, что 5-й класс это не страшно, а интересно! Главное быть внимательным, не бояться спрашивать и поддерживать друг друга. А наш гость доказал, что всё получается, если подходить к делу с умом. Давайте поблагодарим его за рассказ!». <i>(Дети аплодируют пятикласснику.)</i>	Формирование новой позиции – ученик средней школы. Развитие внутригруппового сплочения.
7. Рефлексия.	Заполнение рефлексивной мишени.	
8. Обратная связь		
9. Ритуал окончания занятия	Аплодисменты.	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 7.

Тема: «Вместе весело шагать».
(совместное занятие с родителями).

Цель: предупреждение и снижение тревожности страхов у обучающихся 4-классов. Развитие внутренней активности и уверенности обучающихся.
Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия. Представление гостей занятия – родителей.	
1. Ритуал	Создаем хорошее настроение	Создание положительного

приветствия.	«Улыбнитесь!; «Скажите добрые слова друг другу».	эмоционального настроения на занятии.
2. Упражнение «Похлопайте (поднимите руку, потопайте, закройте глаз...) те, кто...»	Ведущий с помощью вопросов подводит участников к выводу о том, что родителям и обучающимся вместе легче будет преодолеть все трудности. Обсуждение.	Создание положительного эмоционального настроения на собеседника
3.Задание «Мозговой штурм»	Участники делятся на две группы (группы должны быть смешанные: родители и обучающиеся). Одна группа – «четвероклассники», вторая – «пятиклассники». Задание участникам: привести как можно больше доказательств почему хорошо быть именно «четвероклассником» («пятиклассником»). Обсуждение. Вывод.	Способствовать развитию познавательной активности, логического мышления, воображения у детей; выявлению интеллектуальной одаренности воспитанников.
4.Упражнение «Что поможет мне учиться»	Сегодня мы все вместе попробуем ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?» Для голосования (большой палец, поднятый вверх - «согласен», опущенный вниз – «не согласен») предлагаются следующие утверждения: - Я умею находить плюсы даже в трудной ситуации. - Я точно знаю, что мне по силам. - Я знаю, что я уже умею делать, а чему мне еще надо учиться. - Я умею планировать свое время и быть организованным. - Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила. - Я представляю, где и у кого могу получить помощь. - Я умею внимательно слушать в классе. - Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга. - Я умею заботиться о своем здоровье. Ведущий спрашивает, что из перечисленного вы считаете особенно важным. Расскажите о том, что еще помогает вам в учебе	Помочь участникам группы осознать правила работы на уроке ; - способствовать формированию учебных навыков .
5.Упражнение «Слепая прогулка»	Участники разбиваются на пары. В помещении, где проходят занятия, расставляются стулья на расстоянии полутора-двух метров друг от друга.	Отработка навыков коммуникации

	«Один из участников пары закрывает глаза как будто он слепой, а другой (родитель) будет поводырем. Его задача провести партнера по комнате между расставленными стульями. Обсуждение.	
6. Упражнение «Школьный набор».	Дети делятся на группы и составляют список навыков, необходимых для успешного обучения в 5-м классе (например, умение слушать учителя, работать с учебником, планировать время). Затем группы обмениваются списками и дополняют их.	Отработка навыков коммуникации
7. Рефлексия.		
8. Обратная связь	Участники в кругу, по очереди, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос «Мне сегодня на занятии понравилось...».	
9. Ритуал окончания занятия	Аплодисменты.	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 8.

Тема: «Что такое стресс и как с ним справляться».

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях, знакомство обучающихся 4-х классов с понятием “стресс”, с причинами возникновения стресса, научить детей защищаться от стрессов.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия.	
1. Ритуал приветствия.	Создаем хорошее настроение «Улыбнитесь!; «Скажите добрые слова друг другу».	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.

<p>2. Упражнение - активатор «Поменяйтесь местами те, кто...»</p>	<p>Ведущий с помощью функциональных вопросов получает информацию о том какими приемами пользуются 4-ки в стрессовых ситуациях.</p>	<p>Предоставление участникам возможности, общения и развития межличностных отношений в групповой деятельности.</p>
<p>3. Упражнение «Хаос»</p>	<p>Каждому участнику даются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание почитать, текст за 30 сек. Пример задания: ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ; Обсуждение: хорошо ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд самообладание - способность человека сохранять внутреннее спокойствие, а также действовать взвешенно и разумно в сложных жизненных ситуациях? Психолог: да, не все могут сразу правильно прореагировать в стрессовой ситуации. Но мы должны научиться, это делать. Итак, бороться со стрессом до последней капли грусти!</p>	<p>Развитие внимательности к другим, создание комфортной среды.</p>
<p>4. Беседа «Что такое стресс»</p>	<p>Психолог: и так, что же такое стресс? «Стресс – это реакция организма при резких и сильных воздействиях на него. Когда человек испытывает тревогу, страх, напряжение, неуверенность, он бледнеет, краснеет, его пульс учащается, иногда может возникать дрожь и т.д.»</p> <p>- Как вы думаете, стресс это хорошо или плохо? Пожалуйста, аргументируйте свой ответ.</p> <p>Следует различать два вида стресса:</p> <p>1- кратковременный, активизирующий внутренние резервы организма, заставляющий двигаться к новым достижениям, изучать новое, находить ответы на сложные вопросы, задаваемые самой жизнью.</p>	<p>Познакомить обучающихся с понятием стресс</p>

	<p>Такой стресс даже необходим, чтобы внутренне собраться перед каким-либо ответственным событием. Кратковременный стресс стимулирует иммунитет. Например: разве вам не удавалось каким-то чудом избежать аварии, не обжечься кипятком, подхватить падающего ребенка? Всё это положительное влияние стресса.</p> <p>2 — длительный, разрушающий, дезорганизующий, такой стресс, когда организм все время находится в «боевой готовности».</p> <p>Длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.</p> <p>- Давайте выясним причины стресса.</p> <p>отрицательные мысли о самом себе или неприятие себя; завышенные школьные требования и связанные с обучением разочарования; физиологическое изменение организма; проблемы с одноклассниками или друзьями; неблагополучные жилищные обстоятельства; материальные трудности в семье. развод родителей; хронические заболевания или семейные проблемы; потеря близких; изменение места жительства и школы; участие во множестве мероприятий или большие запросы как собственные, так и общественные;</p>	
<p>5.Упражнение «Преодоление препятствия»</p>	<p>Участники по очереди должны пройти расстояние из одной точки кабинета в другую, преодолев «препятствие» используя разные способы, желательно не повторяться. Обсуждение. Ведущий подводит итог, что</p>	<p>Повысить адаптационные и мобилизационные возможности.</p>

	существует много способов справиться с проблемами и нужно учиться этим способам.	
6. Рефлексия. 7. Обратная связь	Заполнение рефлексивной мишени.	
8. Ритуал окончания занятия	Аплодисменты.	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 9.

Тема: «Мои ресурсы».

Цель: раскрытие у обучающихся 4-х классов личных ресурсов, необходимых для адаптации в 5 –ом классе.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение , задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия.	
1. Ритуал приветствия.	Создаем хорошее настроение «Улыбнитесь!; «Скажите добрые слова друг другу».	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
2. Просмотр видеоролика «5 чувств». Упражнение «5 чувств».	Участники смотрят видеоролик. Затем вместе с ведущим повторяют упражнение. Упражнение «5 чувств» (или техника 5-4-3-2-1) — это эффективный метод заземления , который помогает быстро переключить внимание с тревожных мыслей на реальность. Оно полезно при панических атаках, сильном стрессе или когда нужно вернуться в состояние «здесь и сейчас». Как выполнять упражнение: 👁 5 вещей, которые вы видите. Найдите вокруг себя пять любых предметов. Постарайтесь	Знакомство участников с техникой «Заземление». Поможет быстро и эффективно сместить фокус участников с негативных эмоций на позитивные.

	<p>заметить детали: цвет, форму или текстуру (например, пятно на обоях, трещина на чашке).</p> <p>✋ 4 вещи, которые вы можете потрогать. Ощутите текстуру одежды на теле, поверхность стола, прохладу ключей в кармане или просто свои руки.</p> <p>👂 3 звука, которые вы слышите. Прислушайтесь. Это может быть шум машин за окном, тиканье часов или звук собственного дыхания.</p> <p>👃 2 запаха, которые вы чувствуете. Попробуйте уловить аромат кофе, духов или просто запах свежего воздуха. Если явных запахов нет, вспомните два своих любимых аромата.</p> <p>👄 1 вкус, который вы ощущаете. Сделайте глоток воды, съешьте мятную конфету или просто сосредоточьтесь на привкусе во рту.</p>	
<p>3. Упражнение «Лимон»</p>	<p>Участники представляют, что в каждой руке у них по лимону. Нужно со всей силы «выжать из них сок» (сжать кулаки), подержать 5-10 секунд и резко бросить «лимоны», полностью расслабив кисти.</p>	<p>Снятие физических зажимов</p>
<p>4. Игра «Перебрось снежки»</p>	<p>Участникам предлагается «слепить снежки», скомкать бумажные салфетки и таким образом безопасно сбросить избыток энергии. Затем эти «снежки» использовать в игре «Перебрось снежки».</p> <p>Участники делятся на две команды, территория делится на две равные части чертой. Каждой команде выдается одинаковое количество снежков. По сигналу игроки начинают как можно быстрее перекидывать снежки со своей территории на сторону противника. Нельзя заходить на чужую половину, толкаться или продолжать броски после сигнала об окончании. Выигрывает команда, на чьей территории после финального свистка окажется меньше снежков.</p> <p>Обсуждение. Ведущий подводит итог,</p>	<p>Снятие физических зажимов</p>

	что физические нагрузки помогают справляться со стрессом.	
5.Упражнение «Волшебное дыхание».	Медленный вдох на 4 счёта, задержка на 2 счёта, выдох на 6 счетов. Знакомство обучающихся с дыханием по квадрату, треугольнику, звезде.	Обучение технике глубокого дыхания для снижения тревожности
6. Упражнение «Скульптура».	Участники делятся на три группы. Ведущий предлагает создать каждой группе одну из трех скульптур: -Человек в стадии тревоги; -Человек в стадии сопротивления; -Человек с стадии истощения. Вопросы для обсуждения: -Что было трудным? Приятным? -Что оказалось удивительным, неожиданным? -Кто в жизни помогает вам преодолевать подобные состояния? -Как выглядит человек в стрессе? -Как ведет себя человек в стрессовом состоянии? -Какие испытывает эмоции? -Что меняется в поведении человека?	Формирование навыка распознавания стресса у себя и у других людей.
7.Задание (знакомство с релаксационной техникой Радуга)	Ребята, сядьте удобно, руки положите на колени, ладошки поверните вверх, расслабьтесь, дышите ровно, глубоко и спокойно, представьте, что перед вашими глазами необычная радуга. Здравствуй радуга-дуга разноцветный мостик! Здравствуй радуга-дуга, принимай нас в гости! Первый цвет у радуги – красный, он даёт нам энергию, тепло и бодрость, на него приятно смотреть, когда нам холодно. Следующий цвет оранжевый более спокойный и лёгкий чем красный, цвет весёлых клоунов он озорной, а ещё это цвет осенних листьев. Листья осенние тихо кружатся, Листья нам под ноги плавно ложатся За ним идёт – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко и напоминает нам нежного пушистого цыпленка, мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает наше настроение. Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, помогает нам	Знакомство участников с релаксационной техникой Радуга

	<p>чувствовать себя лучше. Следующий цвет радуги синий Как - будто бы в сказке, у синей реки, Растут синеглазки — цветы васильки. А ещё у радуги есть голубой цвет, он может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает нас, как купание в озере. Ощутите эту свежесть. Фиолетовый цвет, цвет фантазёров и тайны. Вот такая получилась радуга. Радуга вышла красивой, как в сказке Вся разноцветная - вот красота Наше упражнение подходит к концу Я считаю с трёх до одного... Три сонливость проходит, Два – я потягиваюсь Один - я бодр и полон сил А теперь, улыбнитесь, глубже подышите. Возьмите с собой эти ощущения на весь день.</p>	
8. Рефлексия.		
9. Обратная связь	Участники в круге, по очереди, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос «Мне сегодня на занятии понравилось...».	
10. Ритуал окончания занятия	Аплодисменты.	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 10.

Тема: «Как решать конфликты».

Цель: профилактика бесконфликтного поведения будущих пятиклассников.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение ,задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия.	

1.Ритуал приветствия.	Создаем хорошее настроение «Улыбнитесь!; «Скажите добрые слова друг другу».	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
2.Упражнение - активатор «Поднимите руку те, кто...»	Ведущий с помощью вопросов подводит участников к выводу о том, что каждый человек в своей жизни сталкивается с конфликтами и имеет свой стиль решения конфликтных ситуаций. Обсуждение.	Развитие внимательности к другим, создание комфортной среды.
3. Упражнение «Снежинки»	Ведущий предлагает выполнять это упражнение молча, следуя инструкции: возьмите листок бумаги. Сложите его пополам. Оторвите правый верхний угол Сложите ещё раз пополам Ещё раз оторвите правый верхний угол Ещё раз сложите пополам И ещё раз оторвите правый верхний угол Теперь можно развернуть листок и показать получившуюся снежинку одноклассникам (примечание: желательно, чтобы ведущий тоже сделал свою снежинку по данной инструкции). В обсуждении получается, что если бы все были одинаковыми, мир был бы скучным и неизменным. Так что конфликты – это не только плохо, но и хорошо. Главное – чтобы они не были разрушительными для хороших отношений с людьми. Мы все разные – поэтому и ссоримся. Но надо учиться понимать друг друга, чтобы в вашем классе было как можно меньше конфликтов.	Снятие эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия

<p>4. Информационное сообщение «Конфликт»</p>	<p>Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний. Ребята, а вы знаете, какая у нас в школе существует служба? А для чего она нужна? А как зовут медиатора в этой службе.</p>	<p>Знакомство участников с понятием «Конфликт»</p>
<p>5. Обсуждение карикатуры Х. Бидструпа</p>	<p>Участникам предлагается для обсуждения карикатура Бидструпа (4 реакции людей на раздавленную шляпу).</p>	<p>Обмен мнениями участников группы</p>
<p>6. Задание «Правила выхода из конфликта»</p>	<p>Участники делятся на две команды. Ведущий предлагает командам выбрать варианты или дополнить своими правилами, которыми необходимо пользоваться, если попал в неприятную ситуацию. Команде раздаются карточки с различными вариантами. Примеры правил: Уступать друг другу Уважать друг друга Уметь ставить себя на место другого Сочувствовать Договариваться Драться Ссориться Спорить Кричать друг на друга В споре быть тактичным, не оскорблять личность. И т.п. Команды зачитывают свои правила. Ведущий записывает варианты на стенде «Правила в конфликте». Обсуждение. Подведение итога.</p>	<p>Знакомства участников с правилами выхода из конфликтных ситуаций</p>

7. Рефлексия.	Участники в круге, по очереди, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос «Мне сегодня на занятии понравилось...».	
8. Обратная связь		
9. Ритуал окончания занятия	Аплодисменты.	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 11.

Тема: «Мы - команда».

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение, задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия.	
1. Ритуал приветствия.	Создаем хорошее настроение «Улыбнитесь!; «Скажите добрые слова друг другу».	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
2. Упражнение «Постройтесь по...»	Группа делится на две команды. Каждый участник получает карточку с названием качества необходимого в командной работе. Ведущий предлагает участникам команд построиться в шеренгу в соответствии с определенным качеством (от простого до главного). Обсуждение.	Сплочение группы, тренировка невербальной коммуникации и умения распределять роли.
3. Просмотр видеоролика «Командное взаимодействие»	Обсуждение. Ведущий подводит к выводу о том, что когда команда едина, она сильна.	Создание положительного эмоционального настроения на занятии. Сплочение группы
4. Игра «Защита».	Участники в игровой форме должны объединиться для защиты от угрозы. Все участники прогуливаются по кабинету, ведущий выкрикивает фразу, сообщающую об опасности. Например:	Развитие навыков взаимодействия.

	<p>- Внимание! На вас напали пещерные львы (хулиганы, римские легионы, вирусы гриппа, маленькие зелененькие человечки, угрызения совести, зевота и т. п.)</p> <p>После сигнала опасности участники игры должны собраться в тесную группу, держа друг друга, а затем произнести фразу: «Дадим отпор... (пещерным львам и т. п.).</p> <p>Ведущий, играя роль этой опасности, пытается вытащить из группы любого участника. Задача всех держаться очень крепко.</p> <p>Потом группа опять разбредается по кабинету и игра продолжается.</p> <p>Обсуждение.</p>	
5. Упражнение «Поводырь»	<p>Участники разбиваются на двойки. Один становится «слепым» (закрывает или завязывает глаза), другой — «поводырем».</p> <p>Ведущий заранее создает полосу препятствий из стульев, столов или других предметов. «Поводырь» должен молча (или используя минимум слов) провести партнера через препятствия к цели. После прохождения дистанции участники меняются местами, чтобы каждый прочувствовал обе позиции.</p> <p>Обсуждение.</p>	Развитие доверия, ответственности и навыков коммуникации.
6.Рефлексия 7. Обратная связь	Заполнение «Рефлексивной мишени».	
8.Ритуал окончания занятия	Аплодисменты.	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 12.

Тема: «Делу время, потехе час».

Цель: создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, кубики, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение, задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия.	
1. Ритуал приветствия.	Создаем хорошее настроение «Улыбнитесь!; «Скажите добрые слова друг другу».	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
2. Упражнение – игра «Я знаю, что ты самый...»	Ведущий предлагает вспомнить какие качества, черты характера бывают у людей. Участники перечисляют. Затем ведущий предлагает рассказать про своего друга или подругу, начиная свой ответ со слов «Я знаю, что <u>Женя</u> самый...и называть качество, характеризующее одноклассника.	Развитие доверия, ответственности и навыков коммуникации.
3. Упражнение «Встреча взглядами»	Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Задача – встретится с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.	Создание благоприятного условия для продуктивной работы над собой; повысить тонус группы; Формирование хорошего психологического климата с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы.
4. Игра «Строители» (модификация игры «Башня»)	Задача группы - построить общий дом из предложенных кубиков. Задача каждого участника - договориться друг с другом о том, какой дом они будут возводить.	Формирование хорошего психологического климата с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы
5. Игра «Атомы и молекулы».	Участники произвольно двигаются по кабинету. Они – «атомы». По команде ведущего «Молекулы по три!» все участники быстро разбиваются на группы по три человека в каждой. «Атомы», не успевшие стать частью «молекул», выходят из игры.	
6. Рефлексия. 7. Обратная связь	Заполнение рефлексивной мишени.	
8. Ритуал окончания занятия	Аплодисменты.	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 13.

Тема: «Вместе мы сильнее»

Цель: развитие коммуникативных навыков, формирование конструктивных форм общения четвероклассников.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение, задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия.	
1. Ритуал приветствия.	Создаем хорошее настроение «Улыбнитесь!; «Скажите добрые слова друг другу».	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
2. Упражнение «Вручение подарка»	Участники в круге, по очереди передавая друг другу условный «тотем» называют «подарок» (качество характера, условия и т. п.) который хотели бы пожелать для успеха в учебе, дружбе и т.п.	Благодаря упражнению создается положительный эмоциональный настрой и рабочей атмосферы в группе.
3. Просмотр видеоролика «Вместе сила»	Групповое обсуждение.	
4. Упражнение «Закончи предложение»	Участники в круге, по очереди передавая друг другу мяч заканчивают предложение начатое ведущим	Благодаря упражнению создается положительный эмоциональный настрой и рабочей атмосферы в группе.
5. Упражнение – активатор «локотки».	Задание участникам: поздороваться локтями друг с другом, находясь в разных позициях (руки на плечах, на поясе, на коленях). Обсуждение.	В процессе упражнения участники имеют возможность увидеть и почувствовать различные стратегии поведения. Упражнение способствуют расширению поведенческого репертуара.
Упражнение «Что общее?»	Участники делятся на три группы. Затем в группах находят, что общего есть у всех участников. После выполнения группы делятся друг с другом своими находками.	Формирование хорошего психологического климата с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы

Игра «Защита».	Участники в игровой форме должны объединиться для защиты от угрозы.	Развитие навыков взаимодействия.
8.Упражнение «Пирамида».	Участники делятся на три группы. Задача участников вспомнить и записать все приемы, методы с которыми они познакомились на предыдущих встречах. Обсуждение.	Закрепление полученного материала на предыдущих занятиях
8. Рефлексия. 9. Обратная связь	Заполнение рефлексивной мишени.	
10.Ритуал окончания занятия	Аплодисменты.	Эмоциональная разрядка в конце занятия.

Занятие № 14.

Тема: « Я готов к 5 классу».

Цель: обобщить и подвести итог обретенных знаний полученных во время посещения занятий по данной программе.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, проектор, ноутбук.

Материально-техническое оснащение: ватманы, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, листы формата А4, мяч, работы учащихся раздаточный материал (к упражнениям).

№ Упражнение ,задание	Содержание, описание	Примечание ведущего
Вступительное слово.	Приветствие ведущего. Сообщение темы и цели занятия.	
1.Ритуал приветствия.	Создаем хорошее настроение «Улыбнитесь!; «Скажите добрые слова друг другу».	Создание положительного эмоционального настроения на занятии.
2. Упражнение «Письмо себе в будущее»	Дети пишут письмо себе в 5-й класс, где описывают свои ожидания, страхи и цели. Письма запечатываются в конверты и вручаются в начале учебного года.	Участники осознают важность целеполагания и самоанализа для построения успешного будущего. Они научатся формулировать свои

		цели, ценности и мечты, а также определяют шаги для их достижения
3.Стенды «Карта мастеров», коллаж «Класс моей мечты», «Дерево дружбы», «Правила выходы из конфликтов».	Участникам предлагается вспомнить созданные коллективные работы во время. Общий вывод: «У нас уже есть база для успешного обучения в 5-м классе!»	Обмен мнениями. Обсуждение плана занятия
4.Упражнение по запросу участников.	Ведущий предлагает участникам договориться и выбрать упражнение по желанию.	Закрепление полученного материала на предыдущих занятиях
5.Упражнение «Чемодан»	Участникам предлагается взять с собой в «багаж» карточки с названиями тех приемов, методов (предложенных на протяжении всех занятий) которые, по их мнению, были интересными и полезными, разложив их в соответствующие «отделения» условного «чемодана».	Закрепление полученного материала на предыдущих занятиях
6.Упражнение «Уверенность»	Участники принимают уверенную позу (спина прямая, плечи расправлены, взгляд вперед), удерживают 30 сек., делятся ощущениями.	Помочь участникам выстроить адекватную самооценку
7. Рефлексия. 8. Обратная связь	Обмен мнениями. Участники на лесенке (из пяти ступеней) прикрепляют свой стикер о своей готовности к обучению в 5 классе.	
9.Ритуал окончания занятия «Коридор аплодисментов»	Все участники группы (кроме одного) выстраиваются в две параллельные шеренги лицом друг к другу, образуя узкий «коридор». Пока участник идет, все остальные участники непрерывно и искренне ему аплодируют. Упражнение повторяется до тех пор, пока через «коридор» не пройдет каждый участник.	Повышение самооценки , снятие эмоционального напряжения и сплочение группы.

Приложение 2

Диагностический инструментарий
МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ
МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ
В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ Спилберг-Андреева

Цель: исследование мотивации учения и эмоционального отношения к учению учащихся подросткового возраста

МАТЕРИАЛ: бланк методики, содержащий все необходимые сведения об испытуемом, инструкция и задание.

Ход: предлагаемый метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основан на опроснике Ч.Д. Спилберга, направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State-Trait Personality Inventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А.Д. Андреевой (1987). Настоящий вариант дополнен нами шкалой переживания успеха (мотивации достижения), новым вариантом обработки. Апробация и нормирование проведены в 2002-2003 гг.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ.

Методика проводится фронтально – с целым классом или группой учащихся. после раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, обратить внимание на пример, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. Следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точно ли понял инструкцию, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 10-15 минут.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

Шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов, расположенных в следующем порядке (см. табл.1)

Балльные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитываются в соответствии с тем, как они подчеркнуты на бланке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 1 2 3 4

Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 4 3 2 1

Таковыми «обратными пунктами являются:

по шкале познавательной активности: 14, 30, 38; по шкале тревожности: 1, 9, 25, 33;

по шкале гнева подобных пунктов нет; по шкале мотивации достижения: 4, 20, 32.

Таблица 1.

Шкала	Пункты, номер
Познавательная активность	2 6 10 14 18 22 26 30 34 38
Мотивация достижения	4 8 12 16 20 24 28 32 36 40
Тревожность	1 5 9 13 17 21 25 29 33 37
Гнев	3 7 11 15 19 23 27 31 35 39

Ключ

Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам этой шкалы. минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов.

Если пропущен 1 пункт из 10, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатов целым числом.

Например, средний балл по шкале 2,73 умножить на 10 = 27,3, общий балл – 28.

При пропуске двух и более баллов данные испытуемого не учитываются.

ОЦЕНКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:

ПА+МД+(-Т) +(-Г), где

ПА – балл по шкале познавательной активности;

МД – балл по шкале мотивации достижения;

Т – балл по шкале тревожности

Г – балл по шкале гнева.

Суммарный балл может находиться в интервале от –60 до +60.

Выделяются следующие уровни мотивации учения:

I уровень – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

II уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

III уровень – средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;

IV уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

V уровень – резко отрицательное отношение к учению.

Шкала	Уровень	Половозрастные группы, интервал значений					
		10 – 11 лет		12 – 14 лет		15 – 16 лет	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
Познавательная активность	Высокий	31-40	28-40	28-40	27-40	29-40	31-40
	Средний	21-26	22-27	21-27	19-26	18-28	21-29
	Низкий	10-25	10-21	10-20	10-18	10-17	10-20
Тревожность	Высокий	27-40	24-40	25-40	26-40	25-40	23-40
	Средний	20-26	17-23	19-24	19-25	17-24	16-22
	Низкий	10-19	10-16	10-18	10-18	10-16	10-15
Гнев	Высокий	21-40	20-40	19-40	23-40	21-40	18-40
	Средний	14-20	13-19	14-19	15-22	14-20	12-18
	Низкий	10-13	10-12	10-13	10-14	10-13	10-11

Распределение баллов по уровням представлены в табл.2.

Табл. 2.

Уровень	Суммарный балл
I	45 – 60
II	29 – 44
III	13 – 28
IV	(-2) – (+12)
V	(-3) – (-60)

В качестве дополнительного может использоваться качественный показатель. В этом случае данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями. Представленное нормирование методики осуществлено на соответствующих половозрастных выборках московских школ, общее количество испытуемых – 500 человек, девушек и юношей примерно поровну.

Таким образом определяется степень выраженности каждого показателя (см. табл. 3).

Табл. 3.

Шкала			интерпретация
Познавательная активность	Тревожность	гнев	
Высокий	Низкий, средний	Низкий	Продуктивная мотивация и позитивное эмоциональное отношение к учению
Средний	Низкий, средний	Низкий	Позитивное отношение к учению
Низкий	Низкий, средний	Низкий, средний	Переживание «школьной скуки»
Средний	Низкий, средний	Низкий, средний	Диффузное эмоциональное отношение
Средний	Низкий, средний	Высокий	Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей
Низкий	Низкий, средний	Высокий	Негативное эмоциональное отношение
Низкий	Низкий	Высокий	Резко отрицательное отношение к школе и учению
Высокий	Высокий	Высокий	Чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, обусловленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей
Высокий	Высокий	Средний	Повышенная эмоциональность на уроке
Средний, низкий	Высокий	Средний, низкий	Школьная тревожность
Высокий	Средний, низкий	Высокий	Позитивное отношение при фрустрированности потребностей
Высокий, средний	Высокий	Низкий, средний	Позитивное отношение при повышенной чувствительности к оценочному аспекту ¹

Анализируется сочетание показателей по всем трем шкалам. Варианты интерпретации на примере наиболее часто встречающихся сочетаний представлены в табл.4.

№		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	4	3	2	1
2	Мне хочется узнать, понять, докопаться до истины	1	2	3	4
3	Я разъярен	1	2	3	4

4	Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе	4	3	2	1
5	Я напряжен	1	2	3	4
6	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
7	Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4
8	Я стараюсь получить только хорошие и отличные оценки	1	2	3	4
9	Я раскован	4	3	2	1
10	Мне интересно	1	2	3	4
11	Я рассержен	1	2	3	4
12	Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе	1	2	3	4
13	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
14	Мне кажется, что урок никогда не кончится	4	3	2	1
15	Мне хочется на кого-нибудь накричать	1	2	3	4
16	Я стараюсь все делать правильно	1	2	3	4
17	Я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
18	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
19	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
20	Я чувствую, что не справлюсь с заданиями	4	3	2	1
21	Я взвинчен	1	2	3	4
22	Я энергичен	1	2	3	4
23	Я взбешен	1	2	3	4
24	Я горжусь своими школьными успехами	1	2	3	4
25	Я чувствую себя совершенно свободно	4	3	2	1
26	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27	Я раздражен	1	2	3	4
28	Я решаю самые трудные задачи	1	2	3	4
29	Мне не хватает уверенности	1	2	3	4
30	Мне скучно	4	3	2	1
31	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
32	Я стараюсь не получить двойку	4	3	2	1
33	Я уравновешен	4	3	2	1
34	Мне нравится думать, решать	1	2	3	4
35	Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
36	Я стремлюсь показать свои способности и ум	1	2	3	4
37	Я боюсь	1	2	3	4
38	Я чувствую уныние и тоску	4	3	2	1
39	Меня многое приводит в ярость	1	2	3	4
40	Я хочу быть среди лучших	1	2	3	4

Табл.4. Интерпретация данных.

Данный результат, как и тот, при котором показатели по всем шкалам оказываются низкими, может также свидетельствовать о нежелании отвечать, симуляции результата, а также о несерьезном отношении к работе. Поэтому подобные результаты требуют дополнительного анализа.

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

к методике «ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ»

Спилберг-Андреева

Фамилия, имя _____ Школа _____ Возраст _____

Класс _____ дата проведения _____

Ниже приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках и в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы себя обычно чувствуете.

«Карта интересов».

Инструкция:

В правом верхнем углу листа ответов запишите свое имя и фамилию. Ответы на вопросы помещайте в клетках. Ответ на первый вопрос помещайте в клетке под номером 1, ответ на второй вопрос в клетке под номером 2 и т.д. Всего 35 вопросов. Если то, о чём говорится, вам не нравится, ставьте знак «-», если нравится – «+», если очень нравится, ставьте «+ +».

Вопросы составлены в соответствии с условным делением склонностей на семь сфер:

1. Математика и техника.
2. Гуманитарная сфера.
3. Художественная деятельность.
4. Физкультура и спорт.
5. Коммуникативные интересы.
6. Природа и естествознание.
7. Домашние обязанности, труд по самообслуживанию.

Лист вопросов.

1. Нравится ли решать логические задачи и задачи на сообразительность.
2. Нравится ли слушать или читать самостоятельно сказки, рассказы, повести.
3. Нравится ли петь, музицировать.
4. Нравится ли заниматься физкультурой.
5. Нравится ли вместе с другими детьми играть в различные коллективные игры.
6. Нравится ли слушать или читать рассказы о природе.
7. Нравится ли делать что-нибудь на кухне (мыть посуду, помогать готовить пищу).
8. Нравится ли играть с техническим конструктором.

9. Нравится ли изучать иностранный язык, интересоваться и пользоваться новыми незнакомыми словами.
10. Нравится ли самостоятельно рисовать.
11. Нравится ли играть в спортивные, подвижные игры.
12. Нравится ли руководить играми.
13. Нравится ли ходить в лес, на поле, наблюдать за растениями, животными.
14. Нравится ли ходить в магазин за продуктами.
15. Нравится ли слушать или читать книги о технике (машинах, космических кораблях).
16. Нравится ли играть в игры с отгадыванием слов (названий городов, животных).
17. Нравится ли самостоятельно сочинять истории, сказки, рассказы.
18. Нравится ли соблюдать режим дня, делать зарядку по утрам.
19. Нравится ли разговаривать с новыми незнакомыми людьми.
20. Нравится ли ухаживать за аквариумом, растениями, домашними животными (кошки, собаки и другие), птицами, помогать им, лечить их.
21. Нравится ли убирать за собой книги, тетради, игрушки.
22. Нравится ли конструировать, рисовать проекты самолётов, кораблей.
23. Нравится ли знакомиться с историей (посещать исторические музеи).
24. Нравится ли самостоятельно, без побуждения взрослых заниматься различными видами художественного творчества.
25. Нравится ли читать или слушать книги о спорте, смотреть спортивные телепередачи.
26. Нравится ли объяснять что-то другим детям или взрослым людям (убеждать, спорить, доказывать своё мнение).
27. Нравится ли ухаживать за домашними растениями.
28. Нравится ли помогать взрослым делать уборку в квартире (вытирать пыль, подметать пол и т.д.).
29. Нравится ли считать самостоятельно, заниматься математикой в школе.
30. Нравится ли знакомиться с общественными явлениями и международными событиями.
31. Нравится ли участвовать в постановке спектаклей.
32. Нравится ли заниматься спортом в секциях и кружках.
33. Нравится ли помогать другим людям.
34. Нравится ли работать в саду, на огороде, выращивать растения.
35. Нравится ли помогать и самостоятельно шить, вышивать, стирать.

Лист ответов.

Дата _____ . Фамилия, имя _____

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	32
5	12	19	26	33
6	13	20	27	34
7	14	21	28	35

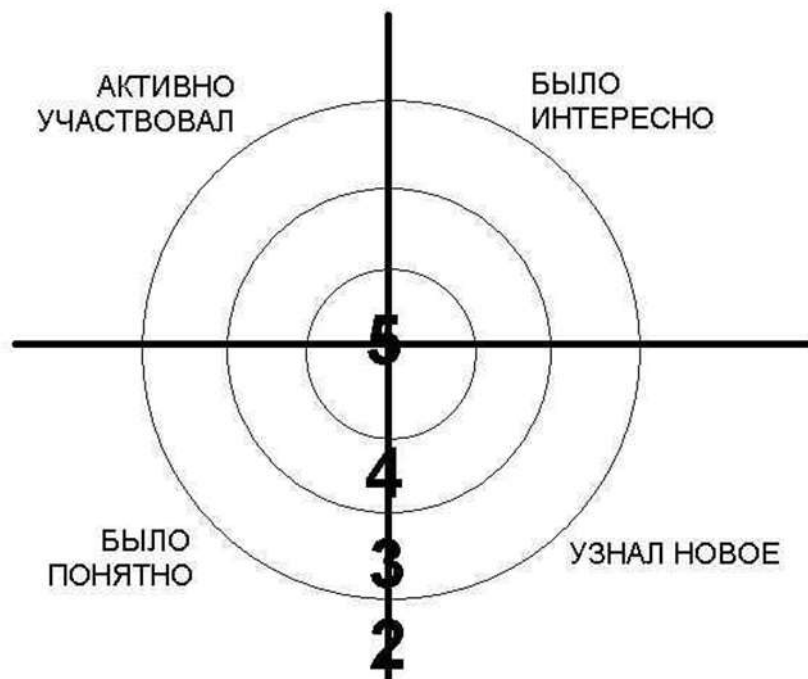
Анкета

Просим тебя выразить своё мнение о твоём участии в занятиях.

1. Посоветовал бы ты будущим пятиклассникам посещать наши занятия?
2. Какие игры и задания запомнились, понравились больше всего?
3. Какие трудности ты испытывал на занятиях?
4. Твои пожелания психологам, проводившим с тобой занятия

«Рефлексивная мишень»

Перед вами мишень, разделенная на сектора. Поставьте метки в сектора соответственно оценке результата: чем ближе к центру мишени, тем ближе к десятке, на краях мишени оценка ближе к нулю.



Рефлексивный отчет
по результатам реализации развивающей психолого-педагогической программы
«Содружество будущих пятиклассников»
за 2024 – 2025 учебный год.

Название программы: развивающая психолого – педагогическая программа
«Содружество будущих пятиклассников».

Место реализации программы: МБОУ «Школа № 176» г.о. Самара.

Составители и ведущие программы: педагоги – психологи ГБУ ДПО
«Регионального социопсихологического центра» Бородина Н.М., Фурман В.О.

Сроки реализации программы: январь – май 2023-2024, 2024-2025 учебных годов.

Продолжительность программы: 14 занятий.

Режим занятий: очные, 40 минут (1 учебный час), 1 раз в неделю.

Категория участников: обучающиеся четвертого класса

Цель программы: повышение адаптивных возможностей и уверенного поведения обучающихся 4-х классов при переходе в среднее звено школы.

Достижение этой цели предполагает решение следующих **задач:**

- помочь обучающимся 4-х классов преодолеть тревожность, связанную с переходом в 5-й класс;
- оказать поддержку обучающимся 4-х классов в выборе дальнейшего обучения в 5-ом классе «по интересам» (естественно – математической и гуманитарно – эстетической направленности) с учетом способностей и склонностей;
- выработать стратегии эффективного реагирования на возможные стрессовые ситуации в 5-м классе;
- укрепить командный дух класса для совместного преодоления трудностей;
- создать позитивную установку на успешное обучение в среднем звене школы.

С 2023-2024 учебного года в МБОУ «Школа №176» городского округа Самара в рамках работы по ранней профориентации обучающихся на уровне основного общего образования организованы классы «по интересам» (естественно-математической и гуманитарно – эстетической направленности). В связи с этим от администрации школы поступил запрос о психолого - педагогическом сопровождении этих классов, а именно о разработке и реализации развивающей программы направленная на повышение

адаптивных возможностей и уверенного поведения, обучающихся 4-х классов при переходе в среднее звено школы.

Решение данной проблемы мы видим через создание в ОУ грамотной системы психологического сопровождения обучающихся 4-х классов в период их адаптации к новым условиям обучения. Развитие у современного школьника способности к быстрому реагированию на изменяющиеся условия, к самостоятельному мышлению, повышение адаптивных возможностей и уверенного поведения у обучающихся 4-х классов при переходе в среднее звено школы.

Педагогами-психологами школы в 2023-2024 учебном году была составлена и реализована программа «Содружество будущих пятиклассников» для обучающихся четвертых классов. По результатам реализации программы были получены следующие положительные результаты: снизился уровень тревожности у 4-ов перед переходом в 5-й класс; у обучающихся 4-х классов появилось понимание ключевых учебных навыков, необходимых в средней школе; дети овладели базовыми техниками саморегуляции и стрессоустойчивости»; укрепились дружеские связи внутри класса, а также были получены положительные отзывы от администрации школы и участников программы.

Критериями оценки достижения результатов программы служит сравнительный анализ результатов входной и заключительной диагностики с использованием двух методик:

1. Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (в модификации А. Д. Андреевой);
2. Методика «Карта интересов».

1

Результаты диагностики мотивация и эмоционального отношения к учению обучающихся 4-го класса.

1.1.1. Учебная мотивация.

В связи с тем, что мотивационный компонент является основополагающим в адаптационном процессе, представляет интерес результаты диагностики уровня учебной мотивации и эмоционального отношения к учению обучающихся 4-х классов.

Таблица 1.

уровень	Январь 2025				Итого 4 А, Б февраль 2025		Май 2025				Итого 4А,Б май 2025	
	4А класс		4Б класс		кол-во	%	4Акласс		4Б класс		кол - во	%
	ко л	%	кол	%			кол	%	кол	%		
1 уровень	1	3	0	0	1	1	4	13	3	10	7	12
2 уровень	9	30	2	7	11	18	12	40	9	30	21	34
3уровень	11	37	8	27	19	32	10	33	14	46	24	40
4уровень	5	17	18	60	23	38	2	7	2	7	4	7
5уровень	4	13	2	6	6	11	2	7	2	7	4	7

Анализ полученных результатов по показателю «Учебная мотивация» по окончании проведения развивающей программы показал:

12% (7чел.) учеников 4-х классов показали 1 уровень мотивации, т.е. данные школьники имеют продуктивную мотивацию с выраженным преобладанием познавательного мотива учения и эмоционально положительного отношения к нему;

34% (21чел.) учеников 4-х класса показали 2 уровень мотивации, т.е. они позитивно относятся к школе, их мотивация соответствует социальному нормативу;

40% (24 чел.) учеников 4-х классов показали 3- уровень мотивации, который характеризуется средним уровнем мотивации, что соответствует возрастной норме;

7% (4 чел.) показали 4 уровень мотивации, у них наблюдается эмоционально отрицательное отношение к учению, переживание «школьной скуки» и на фоне этого низкая мотивация учения;

7% (4чел.) учеников 4-х классов резко отрицательно относятся к учению в школе.

Сравнительный анализ результатов выполнения данной методики по показателю «Учебная мотивация» по окончании проведения развивающей программы показал:

- количество обучающихся имеющих 1 уровень мотивации, т.е. данные школьники, имеют продуктивную мотивацию с выраженным преобладанием познавательного мотива учения и эмоционально положительного отношения к нему выросло **на 11%**;

- количество обучающихся, имеющих 2 уровень мотивации, который характеризуется позитивным отношением к школе, их мотивация соответствует социальному нормативу, увеличилось на **23%**;

-количество обучающихся имеющих 3 уровень мотивации который, характеризуется средним уровнем мотивации, что соответствует возрастной норме, увеличилось на **8%**

- количество обучающихся показавших 4 и 5 уровни мотивации, которые характеризуются эмоционально отрицательное отношение к учению сократился на **15%**

Таким образом, мы можем сделать вывод, что по окончании проведения развивающей программы «Содружество будущих пятиклассников» большинство учеников 4-х классов, а именно 86% (52чел.) стали ощущать себя комфортно в стенах своей школы.

1.1.2. Школьная тревожность
Показатель школьная тревожность.

Таблица 2.

уровень	Январь 2025				Итого 4А,Б февраль 2025		Май 2025				Итого 4А,Б май 2025	
	4А класс		4Б класс				4Акласс		4Б класс			
	кол	%	кол	%	кол-во	%	кол	%	кол	%	кол-во	%
Высокий уровень	2	7	7	23	9	15	0	0	0		0	0
Средний уровень	18	60	20	67	38	63	24	80	23	77	47	78
Низкий уровень	10	33	3	10	13	22	6	20	7	23	13	22

Анализ полученных результатов по показателю «Школьная тревожность» по окончании проведения развивающей программы показал:

Большинство учащихся имеют средний уровень тревожности - 78% (47чел.). Данные обучающиеся 4-х классов успешно адаптируются к условиям обучения в 5-х классов.

Отклонение от нормы в сторону повышения или понижения тревожности уже должно привлекать к себе внимание.

Дети с низкой тревожностью по поводу учения 22% (13чел), можно предположить, в процессе обучения будут отвлечены, заторможены и без инициативны. Материал ими усваивается не за счет собственных стремлений к познанию, а потому что «все учатся».

Высокая тревожность по поводу учения, напротив, будет требовать достаточно сил на уменьшение напряжения, тем самым снижая эффективность учения. Таких учащихся в результате диагностики выявлено не было. С увеличением эмоционального напряжения увеличивается время, которое школьник расходует на учебные занятия: сокращается время на отдых, а часто и на сон, что неизбежно сказывается на психическом и физическом здоровье ребят.

Сравнительный анализ результатов выполнения данной методики по показателю «Школьная тревожность» по окончании проведения развивающей программы показал:

- количество обучающихся, которые успешно адаптируются к условиям обучения в 5-ом классе выросло **на 15%**;

- количество обучающихся с низкой тревожностью не изменилось;

- количество обучающихся с высокой тревожностью сократилось на 15%.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что по окончании проведения развивающей программы «Содружество будущих пятиклассников» большинство учеников 4-х классов а именно 78% (47чел.) стали ощущать себя комфортно в стенах своей школы и меньше тревожиться из-за того, что им ближайшее время предстоит переход в среднее звено школы.

2.1.3. Познавательная активность.

Показатель познавательная активность

Таблица 3.

уровень	Январь 2025				Итого 4 А,Б класс февраль 2025		Май 2025				Итого 4А,Б класс май 2025	
	4А класс		4Б класс		кол-во	%	4Акласс		4Бкласс		кол-во	%
	кол	%	кол	%			кол	%	кол	%		
Высокий уровень	12	40	11	37	23	38	16	53	13	43	29	48
Средний уровень	9	30	11	37	20	34	11	37	13	43	24	40
Низкий уровень	9	30	8	26	17	28	3	10	4	14	7	12

Анализ полученных результатов по показателю «Познавательная активность» по окончании проведения развивающей программы показал:

48%(29чел.) обучающихся 4-х классов имеют высокий уровень познавательной активности, данные школьники, всегда демонстрируют любознательность, инициативность и самостоятельность.

40% (24чел.) обучающихся 4-х классов имеют средний уровень познавательной активности.

Низкая познавательная активность уже изначально определяет процесс обучения как скучный, неинтересный, данный уровень показали 12% (7чел.) детей.

Сравнительный анализ результатов выполнения данной методики по показателю «Познавательная активность» по окончании проведения развивающей программы показал:

-количество обучающихся 4-х классов показавших высокий уровень познавательной активности выросло на 10%;

-количество обучающихся 4-х классов показавших средний уровень познавательной активности выросло на 6%;

-количество обучающихся 4-х классов показавших низкий уровень познавательной активности сократилось на 16%;

Таким образом, по этому показателю картину во всех классах можно охарактеризовать, как однородную, и позитивную, 88% (53 чел.) обучающихся 4-х классов проявляют активный познавательный интерес к получению знаний и 12% (7чел) ученика 4-х классов имеют низкий уровень активности в получении знаний.

1.1.4. Гнев

Показатель негативные эмоциональные переживания (гнев).

Таблица 4.

уровень	Январь 2025				Итого 4 А,Б класс февраль 2025		Май 2025				Итого 4А,Б класс май 2025	
	4А класс		4Б класс		кол-во	%	4А класс		4Б класс		кол-во	%
	кол	%	кол	%			кол	%	кол	%		
Высокий уровень	9	30	15	50	24	40	5	17	7	23	12	20
Средний уровень	9	30	15	50	24	40	11	37	18	60	29	48

Низкий уровень	12	40	0	0	12	20	14	46	5	17	19	32
----------------	----	----	---	---	----	----	----	----	---	----	-----------	-----------

Анализ полученных результатов по показателю «Гнев» по окончании проведения развивающей программы показал:

Фактор негативных эмоциональных переживаний «гнев» – это фактор недовольство учебным процессом. В 4-х классах большинство учеников имеют средний уровень гнева 48% (29 чел.).

32% (19чел.) учеников 4-х классов имеют низкие показатели негативных эмоциональных переживаний по отношению к школе;

20% (12чел.) имеют высокие показатели негативных эмоциональных переживаний по отношению к школе.

Сравнительный анализ результатов выполнения данной методики по показателю «Гнев» по окончании проведения развивающей программы показал:

-количество обучающихся 4-х классов показавших средний уровень гнева (возрастная норма) возросло на 8%;

-количество обучающихся 4-х классов показавших высокий уровень гнева сократилось на 20%;

-количество обучающихся 4-х классов показавших низкий уровень гнева возросло на 12%;

Таким образом, можно констатировать, что у 80% (48чел.) довольны атмосферой, которая сложилась в школе и не испытывают чувство гнева и 20% (12чел.) испытывают дискомфорт на высоком уровне. У таких обучающихся реакция активного протеста может выражаться в том, что ребенок становится непослушен, может нарушать дисциплину на уроке, на перемене ссорится с одноклассниками.

Резюме по разделу «Учебная мотивация»

Таким образом, как видно из сравнительного анализа отмечается положительная динамика по всем показателям: «учебная мотивация», «школьная тревожность», «познавательная активность», «гнев».

Анализ по данной методике «оценка эмоционального отношения к учению» обучающихся в 4А,Б классах позволяет констатировать:

- что по окончании проведения развивающей программы «Содружество будущих пятиклассников» большинство учеников 4-х классов, а именно 86% (52чел.) стали ощущать себя комфортнее в стенах своей школы;
- что по окончании проведения развивающей программы «Содружество будущих пятиклассников» большинство учеников 4-х классов, а именно 78% (47чел.) стали ощущать себя комфортно в стенах своей школы и меньше тревожиться из-за того, что им в ближайшее время предстоит переход в среднее звено школы;
- что по окончании проведения развивающей программы «Содружество будущих пятиклассников» большинство учеников 4-х классов, а именно 88% (53 чел.) стали проявлять активный познавательный интерес к получению знаний;
- что по окончании проведения развивающей программы «Содружество будущих пятиклассников» большинство учеников 4-х классов, а именно 80% (48чел.) довольны атмосферой, которая сложилась в школе и не испытывают чувство гнева

Результаты диагностики направленности интересов, обучающихся 4-х классов.

Методика «Карта интересов» помогла получить первичную информацию о способностях и характере одарённости обучающихся 4-х классов.

Карта интересов общий показатель

Таблица 2

Параметры	Итого 4 А,Б класс январь 2025		Итого 4 А,Б класс май 2025	
	кол-во	%	кол -во	%
1.Математика и техника.	17	28	19	32
2.Гуманитарная сфера.	9	15	10	17
3.Художественная деятельность.	7	12	5	8
4. Физкультура и спорт.	8	13	9	15
5. Коммуникативные интересы.	8	13	9	15
6. Природа и естествознание.	7	12	6	10
7.Домашние обязанности, труд по самообслуживанию.	4	7	2	3

Анализ результатов выполнения методики «Карта интересов» показал, что:

1. **19 школьников (32%)** проявляют интерес к математике и технике, это 1-й по популярности ответ;
2. **10 человека (17%)** проявляют интерес к гуманитарной сфере, это 2-й по популярности ответ.
3. **9 человек (15%)** проявляют интерес к физкультуре и спорту, и такое же количество обучающихся проявляют коммуникативные интересы, это 3-й по популярности ответ;
4. **6 человек (10%)** проявляют интерес к природе и естествознанию это 4-й по популярности ответ;
5. **5 человек(8%)** проявляют интерес к художественной деятельности, это 5-й по популярности ответ;
6. **2 человека (3%)** проявляют интерес к домашним обязанностям, труд по самообслуживанию, это 6-й по популярности ответ;

Резюме по разделу «Направленность интересов».

Таким образом, в результате проведённого исследования среди обучающихся 4-х классов у 47 учеников выявлено преобладание интересов, связанных с областью математика и техника, гуманитарная сфера, физкультура и спорт, коммуникативные интересы.

Контроль над динамикой развивающей работы дополнительно осуществлялся с помощью наблюдения, опроса, и анализа продуктов деятельности обучающихся 4-х классов.

По результатам наблюдения можно констатировать: начиная со второго занятия личная, познавательная, творческая активность обучающихся возросла;

- участники с каждым занятием все легче стали объединяться во временные малые группы для совместной работы;

- выполняя групповые развивающие упражнения, из блока 2 «Осознание достижений»

участники получили возможность осмыслить собственные успехи и ресурсы, приобретенные ими за годы учебы в начальных классах. Это помогло укрепить чувство собственной компетентности и уверенности в себе.

- выполняя групповые развивающие упражнения, из блока 3 «Подготовка к новым условиям обучения», участники поняли важность определенных навыков и компетенций, необходимых для успешного перехода в среднее звено. Например, улучшение умения планировать свое время, развитие внимательности и концентрации стало приоритетом для многих участников.

- выполняя групповые развивающие упражнения из блока 4 «Развитие стрессоустойчивости», школьники освоили техники управления эмоциями и способы решения сложных ситуаций, возникающих в процессе адаптации к новым учебным требованиям. Они научились применять различные подходы к решению школьных заданий и эффективному взаимодействию с одноклассниками и учителями.

- выполняя групповые развивающие упражнения из блока 5 «Командное взаимодействие», участники стали чувствовать себя увереннее благодаря психологически комфортной атмосфере занятий и интерактивному обсуждению возможных проблем обучения в 5-ом классе.

Анализ продуктов деятельности показал, что:

- совместная работа над проектами и участие в коллективных мероприятиях способствовали укреплению дружбы между обучающимися, развитию чувства взаимоподдержки и сотрудничества внутри класса.

С помощью «обратной связи» в конце каждого занятия была получена актуальная информация об эмоциональном отношении всех участников и выявлены интересные и полезные упражнения и задания, реализуемые на данном занятии. Таким

образом, можно сделать вывод, что все занятия вызывали интерес у обучающихся, положительную эмоциональную оценку личного участия и эффективность использованных методов и приемов.

По результатам анкетирования большинство ребят выразили уверенность в своих силах и готовность перейти в среднюю школу; большинство участников проявили высокий уровень мотивации к продолжению учебы в средней школе. Им понравилась программа, многие отметили положительное влияние на эмоциональное состояние и общее отношение к процессу обучения; на главный диагностический вопрос «Посоветовал бы ты будущим пятиклассникам посещать наши занятия» был получен 100 % ответ «да» от всех обучающихся.

Таким образом, программа обеспечила значительное снижение тревоги среди четвероклассников относительно предстоящего перехода в среднюю школу, укрепив их ресурсность и подготовленность к новой учебной среде.