

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация  
«Школа 360»

(ОАНО «Школа 360»)

Принято

на Педагогическом совете

ОАНО «Школа 360»

Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

число, месяц, год

«Утверждаю»

Директор ОАНО «Школа 360»

Дановская М.С.  
Приказ № 74-ОД от «29» августа 2025 г.

число, месяц, год

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся 5 классов

«Шаг в новый мир»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 триместр (2 учебных периода). 10 часов

Возрастная категория: обучающиеся 5 классов

Автор программы: педагог-психолог Старовойтова П. М., Анастасова Л. А.

2025 – 2026 учебный год

Рязанская область, Рязанский район, с. Поляны

## Содержание Программы

<b>№</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Стр.</b>
<b>I</b>	Целевой раздел	
<b>1.1</b>	Пояснительная записка Программы	<b>3</b>
<b>1.2</b>	Цели и задачи Программы	<b>6</b>
<b>1.3</b>	Принципы работы и методы работы Программы	<b>8</b>
<b>1.4</b>	Планируемые результаты Программы	<b>11</b>
<b>II</b>	Содержательный раздел	
<b>2.1</b>	Общие характеристики Программы	<b>13</b>
<b>2.2</b>	Календарно-тематическое планирование Программы	<b>18</b>
<b>2.3</b>	Формы аттестации/контроля Программы	<b>19</b>
<b>III</b>	Организационно-методический раздел	
<b>3.1</b>	Условия реализации Программы	<b>23</b>
<b>3.2</b>	Список литературы	<b>25</b>

# І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка Программы

Переход обучающихся из начальной школы в среднее звено представляет собой один из наиболее ответственных и сложных этапов в системе общего образования, характеризующийся комплексом психофизиологических, социальных и педагогических изменений.

Этот период характеризуется кардинальными изменениями в организации учебного процесса, сменой ведущей деятельности, изменением требований к обучающимся, появлением новых учителей-предметников, формированием новых социальных связей и необходимостью адаптации к новым условиям обучения.

Кроме того, в этот период у детей наблюдаются психологические изменения, связанные с началом подросткового возраста: активное развитие самосознания, стремление к самостоятельности, критичность к взрослым, поиск своего места в коллективе сверстников.

Ключевые трудности, с которыми сталкиваются пятиклассники, включают:

**Учебные трудности:** увеличение объема учебного материала, усложнение форм подачи и контроля знаний, появление множества учителей-предметников с индивидуальными требованиями, необходимость самостоятельной организации учебной деятельности.

**Психологические трудности:** усиление критичности к взрослым, стремление к самостоятельности, активизация процесса самопознания и формирования самооценки, рост тревожности, обусловленный новыми требованиями и возросшей ответственностью.

**Социальные трудности:** изменение статуса в классном коллективе, формирование новых групп по интересам, появление более сложных межличностных отношений, потребность в признании сверстниками.

**Физиологические изменения:** начало полового созревания, скачки роста, изменение гормонального фона, которые могут влиять на эмоциональную устойчивость и работоспособность.

Отсутствие своевременной психологической поддержки может иметь долгосрочные негативные последствия для развития личности ребенка.

Данная программа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для успешной адаптации пятиклассников, развитие их личностных, коммуникативных и учебных компетенций, а также профилактику трудностей, связанных с переходным периодом.

### **Нормативно-правовая база реализации программы:**

Необходимость психологического сопровождения обучающихся на этапе адаптации в основной школе закреплена в ряде федеральных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

1. **Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.):** гарантирует права граждан на образование, охрану здоровья, защиту детства, что является базовым положением для любых образовательных и психолого-педагогических программ.

2. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:**

- **Статья 42 «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся»** обязывает образовательные организации оказывать психолого-педагогическую помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации. Это является прямым основанием для деятельности педагога-психолога по разработке и реализации подобных программ.

- **Статья 44 «Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся»** подчеркивает право родителей на получение информации о психолого-педагогической помощи, оказываемой их детям, и определяет их ответственность за воспитание и развитие детей, что обуславливает необходимость просветительской работы с родителями.
- **Статья 66 «Начальное общее, основное общее и среднее общее образование»** определяет основное общее образование как самостоятельный уровень, успешное освоение которого требует соответствующей адаптации к его условиям.

**3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с последующими изменениями):** регламентирует вопросы государственной защиты прав детей, создания условий для их физического, интеллектуального, психического, духовного и нравственного развития.

**4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ФГОС ООО):**

- Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника, в том числе готовности и способности к духовному развитию, самовоспитанию и самообразованию, самооценке, способности к конструктивному разрешению конфликтов, что неразрывно связано с успешностью адаптации.
- Требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования включают обеспечение психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений, способствующего сохранению и

укреплению психологического здоровья обучающихся, формированию коммуникативных компетенций и позитивной самооценки.

**5. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»:** закрепляет гарантии государственной поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и определяет основные направления государственной политики в интересах детей, включая содействие их социальной адаптации.

**6. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»:** определяет приоритетные направления государственной политики в области защиты детства и создания условий для благополучного развития детей.

**7. Локальные нормативные акты:** устав ОАНО «Школа 360», Годовой План деятельности психолого-педагогической школы ОАНО «Школа 360»: определяет основные принципы и цели психолого-педагогического сопровождения обучающихся, педагогического коллектива, родителей и/или законных представителей ОАНО «Школа 360».

Таким образом, данная программа является не только ответом на актуальные потребности школьников 6 класса, но и логичным продолжением реализации требований федерального законодательства, направленного на создание благоприятных условий для всестороннего развития каждого ребенка в образовательной среде.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Цели программы:** Создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации обучающихся 6-х классов к возрастающим академическим и социальным требованиям, а также к собственным

возрастным изменениям, способствуя развитию их эмоционального интеллекта, самостоятельности и формированию позитивной самооценки.

### **Задачи программы:**

#### **Задача психологической адаптации:**

**1.1.** Ознакомить обучающихся со спецификой среднего звена школы (новые учителя, кабинеты, система требований), развеять мифы и страхи.

**1.2.** Снизить уровень школьной тревожности и страха перед неизвестностью, связанного с предстоящими изменениями.

**1.3.** Помочь учащимся осознать и принять предстоящие изменения как естественный этап их развития.

**1.4.** Обучить детей базовым приемам саморегуляции и способам снятия эмоционального напряжения.

**1.5.** Выявить детей, испытывающих наибольшие трудности в адаптации, для оказания им индивидуальной поддержки.

#### **Задача социальной адаптации и командообразования:**

**2.1.** Способствовать быстрому установлению позитивных межличностных контактов между одноклассниками и развитию доверия в коллективе.

**2.2.** Развить коммуникативные навыки обучающихся, умение активно слушать и выражать свои мысли и чувства.

**2.3.** Сформировать навыки эффективного сотрудничества и взаимодействия в малых группах и всем классе.

**2.4.** Обучить обучающихся конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций и поиску компромиссов.

**2.5.** Развить эмпатию и толерантность по отношению к сверстникам, умение принимать различия и находить общие интересы.

**2.6.** Создать атмосферу взаимопомощи и поддержки в классном коллективе.

#### **Задача личностного развития:**

**3.1.** Способствовать развитию самопознания обучающихся, их умению определять свои сильные стороны и зоны роста.

**3.2.** Формировать адекватную самооценку и уверенность в себе, своих силах и возможностях.

**3.3.** Развивать ответственность и самостоятельность в принятии решений и выполнении учебных задач.

**3.4.** Обогащать эмоциональный опыт учащихся, помочь им лучше понимать свои и чужие эмоции.

**3.5.** Мотивировать обучающихся на активное участие в школьной жизни и достижение личных и командных успехов.

### **1.3 Принципы реализации Программы:**

- 1. Принцип системности:** Комплексный подход к проблеме адаптации, учитывающий все сферы жизни подростка (учебную, личностную, социальную).
- 2. Принцип активности:** Вовлечение обучающихся в процесс обучения и развития через интерактивные формы работы, стимулирование их самостоятельной деятельности.
- 3. Принцип индивидуального подхода:** Учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей каждого ребенка, гибкость программы.
- 4. Принцип конфиденциальности:** Обеспечение анонимности и безопасности для участников программы, создание доверительной атмосферы.
- 5. Принцип развития:** Ориентация на раскрытие внутреннего потенциала, формирование позитивных личностных качеств и ресурсов каждого ребенка.

### **Общие методики работы Программы:**



## **Общие методики работы Программы:**

Методики базируются на принципах системности, рефлексии, практической применимости и создания безопасной, поддерживающей среды.

### **1. Создание безопасной и доверительной среды:**

- **Правила группы:** Совместная разработка и принятие правил группы (конфиденциальность, уважение, активное слушание, "право на ошибку", "стоп-слово").
- **"Круг доверия":** Использование ритуалов начала и завершения встреч (например, "чек-ин" и "чек-аут", где каждый делится своим текущим настроением или основным инсайтом).
- **Принятие и безоценочность:** Педагог-психолог демонстрирует безусловное позитивное принятие к каждому участнику, создает атмосферу, где каждый чувствует себя в безопасности, чтобы выразить свои мысли и чувства.

### **2. Интерактивные и деятельностные методы:**

- **Групповые дискуссии и мозговой штурм:** Обсуждение реальных и гипотетических ситуаций, связанных с эмоциями, их влиянием на поведение и отношения. Формирование коллективных решений и стратегий.
- **Моделирование ситуаций:** Проигрывание конфликтных ситуаций, ситуаций буллинга, отказа, поддержки, сложных переговоров. Практика навыков ассертивности, эмпатии, активного слушания, конструктивного решения проблем.
- **Кейс-стадии:** Анализ реальных или вымышленных историй, в которых герои сталкиваются с эмоциональными вызовами. Обсуждение возможных стратегий поведения и их последствий.
- **Упражнения на эмпатию:** "Посмотри моими глазами" (попытка понять точку зрения другого), упражнения на чтение невербальных сигналов, "хождение в чужих ботинках".

### 3. Методы самопознания и рефлексии:

- **Дневник эмоций/настроения:** Предложение вести индивидуальный дневник, где обучающихся фиксируют свои эмоции в течение дня, их интенсивность, причины и реакции. Обсуждение записей (без принуждения к раскрытию личной информации).
- **Техники осознанности (Mindfulness):** Короткие медитации, упражнения на дыхание, сканирование тела для развития способности замечать свои эмоции и телесные ощущения без осуждения.
- **Метафорические карты, рисуночные техники:** Использование проективных методик для выражения и осмысления сложных чувств и переживаний, которые трудно выразить словами.

### 4. Когнитивно-поведенческие подходы (адаптированные):

- **"Дневник мыслей":** Анализ связи между ситуацией, мыслями, эмоциями и поведением. Выявление иррациональных установок, переосмысление негативных мыслей.
- **Техники переключения внимания и рефрейминга:** Обучение способам изменения угла зрения на проблему, поиска позитивных аспектов или альтернативных объяснений.
- **"Лестница эмоций":** Обучение различению различных оттенков одной эмоции (например, раздражение, злость, ярость) для более точного их названия и управления.

### 5. Игровые и творческие элементы:

- **Энерджайзеры и разминки:** Короткие игры для снятия напряжения, поднятия настроения и повышения групповой динамики.

- **Творческие задания:** Сочинение историй, стихов, создание коллажей, рисунков на эмоциональные темы.
- **Настольные игры:** Использование специально разработанных игр, направленных на развитие EI (например, игры на общение, распознавание эмоций).

**Формат занятий:** Групповые занятия (15 человек), продолжительностью 40 минут.

**Периодичность:** 1 раз в неделю в течение первых 2 месяцев обучения.

#### **1.4 Планируемые результаты Программы**

**По окончании программы учащиеся смогут:**

**Личностные результаты:**

- Осознать свои сильные стороны и ресурсы, повысить самооценку и уверенность в себе.
- Развить навыки саморегуляции эмоциональных состояний, снизить уровень тревожности и стресса.
- Сформировать позитивное отношение к себе, школе и сверстникам.
- Проявить ответственность за свою учебную деятельность и поведение.

**Метапредметные результаты:**

- Повысить эффективность учебной деятельности за счет освоения приемов тайм-менеджмента и планирования.
- Развить навыки эффективной коммуникации (активное слушание, умение выражать свои мысли и чувства).
- Овладеть конструктивными способами разрешения конфликтных ситуаций.
- Уметь адекватно обращаться за помощью к взрослым и сверстникам.
- Развить навыки работы в группе и сотрудничества.

**Предметные результаты (опосредованно):**

- Повысить учебную мотивацию и, как следствие, успеваемость.

- Снизить количество пропусков уроков и нарушений дисциплины, связанных с дезадаптацией.

**Косвенные результаты для педагогического коллектива и родителей:**

- Повышение психолого-педагогической компетентности.
- Улучшение взаимопонимания между всеми участниками образовательного процесса.
- Формирование более благоприятного психологического климата в школе и классе.

## **II Содержательный раздел**

### **2.1 Общие характеристики Программы**

Программа состоит из трех основных блоков (модулей) и включает в себя различные занятия: направленные на формирование коммуникативных навыков и soft-skills, эмоционального интеллекта и формирование навыков самоорганизации пространства.

#### **Модуль 1: «Новые правила – новые возможности» (3 занятия)**

**Цель модуля:** Ознакомление с особенностями основной школы, формирование адекватных представлений о требованиях, развитие навыков самоорганизации.

##### **Занятие: Я в новом классе: кто я теперь?**

**Цели:** помочь обучающимся осознать изменения, связанные с переходом в 6 класс, осмыслить свою роль и место в обновленной школьной среде и коллективе; снизить уровень тревожности, связанной с адаптацией.

**Методики работы:** Групповая дискуссия "Мои ожидания от 6 класса", упражнение "Мой портрет сейчас и тогда", мини-проекция "Что я принесу в наш класс?", рефлексия.

**Для чего необходимы:** Создание безопасной атмосферы, формирование самосознания в новой роли, облегчение адаптации, заложение основы для дальнейшего самораскрытия и взаимодействия в группе.

##### **Занятие: Наш класс – наша команда: строим крепкие связи.**

**Цели:** способствовать сплочению классного коллектива, формированию чувства общности и принадлежности к команде; создать условия для выработки общих правил и ценностей командного взаимодействия.

**Методики работы:** Игры на сплочение ("Паутина доверия", "Ладонь дружбы"), мозговой штурм "Правила нашей команды", упражнение

"Коллективный рисунок", интерактивная лекция "Что такое команда и почему это важно".

**Для чего необходимы:** Укрепление позитивных межличностных связей, развитие эмпатии, формирование базовых навыков командной работы и групповой ответственности.

**Занятие: Перемены – это нормально: как адаптироваться к новому и быть гибким.**

**Цели:** научить обучающимся принимать изменения как естественную часть жизни; развить гибкость мышления, адаптивность и резилентность к новым условиям.

**Методики работы:** Дискуссия "Какие перемены были в моей жизни?", упражнение "Моя зона комфорта", мозговой штурм "Как я справляюсь с новым?", метафорические игры на тему гибкости ("Река жизни"), рефлексия "Что я вынес из перемен".

**Для чего необходимы:** Развитие психологической готовности к изменениям, что способствует успешной адаптации в различных жизненных ситуациях, а также умению команды быстро приспосабливаться к новым задачам и условиям.

## **Модуль 2: «Мир моих отношений» (3 занятия)**

**Цель модуля:** Развитие коммуникативных навыков, формирование позитивных межличностных отношений, профилактика конфликтов и буллинга.

**Занятие: Искусство быть другом: новые знакомства, старые связи.**

**Цели:** исследовать понятие дружбы, ее ценности и принципов; развить навыки установления и поддержания дружеских отношений, умение проявлять поддержку и доверие.

**Методики работы:** Мозговой штурм "Качества настоящего друга", ролевые игры "Как завести друга", дискуссия "Что делать, если друг в беде", упражнение "Круг дружбы", создание коллажа "Моя идеальная дружба".

**Для чего необходимы:** Укрепление социальных связей в классе, развитие навыков позитивного межличностного взаимодействия, что важно для создания поддерживающей атмосферы в команде.

### **Занятие: Мои учителя и я: строим отношения.**

**Цели:** помочь обучающимся осознать важность конструктивных отношений с педагогами; развить навыки эффективного и уважительного общения со взрослыми, умение обращаться за помощью и выражать свои мысли.

**Методики работы:** Ролевая игра "Диалог с учителем", анализ кейсов "Что бы ты сделал в этой ситуации?", упражнение "Письмо учителю" (без отправки), дискуссия "Как я вижу наши отношения с учителями".

**Для чего необходимы:** Улучшение коммуникации с педагогами, что способствует успешной учебной деятельности, снижению конфликтов и формированию уважительного отношения к авторитету, что важно и для командного взаимодействия.

### **Занятие: Общение без границ: учимся понимать друг друга.**

**Цели:** углубить понимание эффективной коммуникации; развить навыки активного слушания, умение интерпретировать невербальные сигналы и преодолевать барьеры в общении.

**Методики работы:** Игры на отработку активного слушания ("Эхо", "Повтори-перефразируй"), упражнения "Язык тела", "Барьеры общения", дискуссия "Почему мы иногда не понимаем друг друга?", создание памятки "Как общаться эффективно".

**Для чего необходимы:** Совершенствование коммуникативных навыков, необходимых для прозрачного и продуктивного обмена информацией, идеями и чувствами внутри команды.

### **Модуль 3: «Мои эмоции – моя сила» (3 занятия)**

**Цель модуля:** Развитие эмоциональной саморегуляции, формирование стрессоустойчивости и позитивной самооценки.

**Занятие: Эмоциональный компас: как понимать свои чувства и управлять ими.**

**Цели:** научить обучающихся распознавать основные эмоции (как свои, так и чужие), понимать их причины и последствия; освоить базовые приемы саморегуляции эмоциональных состояний.

**Методики работы:** Упражнение "Азбука эмоций", игра "Угадай эмоцию", дискуссия "Как эмоции влияют на наши поступки", практические упражнения на релаксацию и дыхание, "Дневник эмоций" (краткосрочный, в течении недели до следующего занятия).

**Для чего необходимы:** Развитие эмоционального интеллекта, который является основой для эффективной коммуникации, конструктивного разрешения конфликтов и формирования эмпатии в команде.

**Занятие: Моя антистрессовая аптечка: 7 приемов для спокойствия.**

**Цели:** научить обучающихся распознавать признаки стресса и эффективно справляться с ним; освоить практические методы релаксации и снятия напряжения.

**Методики работы:** Упражнение "Термометр стресса", практические занятия по дыхательным техникам, прогрессивной мышечной релаксации, элементы арт-терапии ("Рисуем свой стресс"), создание "личного каталога" способов снятия стресса.



**Для чего необходимы:** Формирование стрессоустойчивости и навыков самопомощи, что позволяет поддерживать психологическое благополучие и эффективно функционировать, в том числе и в условиях группового взаимодействия.

**Занятие: Мои сильные стороны и скрытые таланты.**

**Цели:** помочь обучающимся выявить и осознать свои индивидуальные сильные стороны, способности и таланты; способствовать повышению самооценки и уверенности в себе.

**Методики работы:** Упражнение "Моя звезда талантов", дискуссия "Что я умею лучше всего?", "Комплиментный круг", игра "Придумай новую роль для своего таланта", создание "карты сильных сторон".

**Для чего необходимы:** Развитие адекватной самооценки, осознание собственной ценности и уникальности, что является основой для внесения полноценного вклада в командную работу.

**Работа с родителями и педагогами:**

**Индивидуальные консультации** по запросу.

**Просветительские практикумы для родителей:** «Особенности подросткового возраста: как выстраивать отношения с ребенком в период подростковых изменений», «Профилактика школьной тревожности».

**Консультации и методическая поддержка классных руководителей и учителей-предметников:** по вопросам взаимодействия с шестиклассниками, выявления психоэмоциональных трудностей, создания благоприятной учебной атмосферы

## 2.2 Календарно-тематическое планирование Программы

п/п	Название занятия	Кол-во	Дата
-----	------------------	--------	------

		<b>часов</b>	<b>проведения</b>
<b>1</b>	Я в новом классе: кто я теперь?	1	
<b>2</b>	Наш класс – наша команда: строим крепкие связи	1	
<b>3</b>	Эмоциональный компас: как понимать свои чувства и управлять ими	1	
<b>4</b>	Искусство быть другом: новые знакомства, старые связи	1	
<b>5</b>	Мои учителя и я: строим отношения	1	
<b>6</b>	Моя антистрессовая аптечка: 7 приемов для спокойствия	1	
<b>7</b>	Мои сильные стороны и скрытые таланты	1	
<b>8</b>	Общение без границ: учимся понимать друг друга	1	
<b>9</b>	Перемены – это нормально: как адаптироваться к новому и быть гибким	1	
<b>10</b>	Занятие – рефлексия: подведения итогов	1	

### 2.3 Формы аттестации/контроля Программы

В силу психолого-педагогической направленности программы, аттестация и контроль носят не оценочный, а **развивающий и диагностический характер**, направленный на фиксацию динамики изменений, рефлексии и корректировку индивидуальных траекторий развития.

Общие принципы контроля и оценки результатов Программы:

- **Системность:** Контроль осуществляется на протяжении всего курса (входной, текущий, итоговый).

- **Комплексность:** используются разнообразные методы, позволяющие оценить различные аспекты развития (поведенческие, эмоциональные, когнитивные).
- **Объективность:** Максимальное использование стандартизированных методик, а также наблюдение и анализ деятельности.
- **Конфиденциальность:** Соблюдение принципов этики психолога при сборе, хранении и использовании данных.
- **Безоценочность:** Отсутствие привычных школьных оценок. Акцент делается на самооценке, взаимооценке и позитивной обратной связи.
- **Динамичность:** Отслеживание изменений в развитии каждого обучающегося.
- **Возрастное соответствие:** Используемые формы и методы доступны и понятны обучающимися 6 класса.

#### **Входной контроль (стартовая диагностика):**

Проводится на этапе реализации Программы.

**Цель:** Определение исходного уровня развития навыков коммуникации, сплоченности класса, самооценки, выраженности навыков командной работы.

#### **Методики:**

1. **Анкетирование обучающихся:** Вопросы о предпочтениях в общении, отношении к командной работе, восприятии себя в коллективе.
2. **Проективные методики (мини):** рисунок "Мой класс", "Я в команде".
3. **Наблюдение:** за поведением учащихся в свободной деятельности, на уроках.

#### **Текущий контроль (формирующий):**

Осуществляется на каждом занятии.

**Цель:** Отслеживание вовлеченности учащихся, понимания материала, отработки навыков; оперативная корректировка содержания и методов работы.

**Методики:**

1. **Наблюдение педагога-психолога:** за активностью учащихся, их взаимодействием, проявлением инициативы, умением слушать, выражать свое мнение, поведением в ролевых играх и дискуссиях. Фиксация в рабочем журнале (лист наблюдения).
2. **Экспресс-опросы и мини-анкеты:** "Что сегодня было самым важным?", "Что нового я узнал/понял?", "С какими трудностями столкнулся?".
3. **Рефлексивные техники:** "Круг обмена мнениями", "Дерево настроения", "Корзина идей", "Ладонь/Кулак" (для оценки понимания и отношения к занятию).

**Итоговая диагностика:** проводится по завершении программы, сопоставляется с данными входного контроля.

**Цель:** Выявление динамики изменений в развитии ключевых компетенций учащихся.

**Методики:** Повторное использование части методик входной диагностики (анкеты, опросники, социометрия, проективные методики), чтобы увидеть изменения.

**Оценка эффективности программы осуществляется по следующим критериям:**

1. Положительная динамика развития коммуникативных навыков:  
Индикаторы: Умение активно слушать, задавать уточняющие вопросы, четко формулировать свои мысли, аргументировать позицию, использовать "Я-высказывания".
2. Повышение уровня навыков сотрудничества и командной работы:

Индикаторы: Способность распределять роли, выполнять общие задания, оказывать взаимопомощь, принимать коллективные решения, стремиться к общей цели.

3. Развитие эмоционального интеллекта:

Индикаторы: Умение распознавать свои и чужие эмоции, проявлять эмпатию, управлять своими эмоциональными состояниями, адекватно реагировать на критику.

4. Усвоение конструктивных стратегий разрешения конфликтов:

Индикаторы: Способность анализировать конфликтные ситуации, предлагать компромиссные решения, избегать агрессии и манипуляций.

5. Положительная динамика самооценки и уверенности в себе:

Индикаторы: Активное участие в групповой работе, проявление инициативы, готовность брать на себя ответственность, адекватная оценка своих возможностей.

6. Улучшение межличностных отношений в классе и повышение сплоченности коллектива:

Индикаторы: Снижение количества конфликтных ситуаций, увеличение числа позитивных выборов по социометрии, формирование чувства "Мы", проявление поддержки и взаимовыручки.

7. Применение полученных навыков в повседневной жизни:

Индикаторы: Отмеченные изменения в поведении на уроках, во внеурочной деятельности, дома (по данным обратной связи от учителей и родителей).

**По результатам реализации программы педагог-психолог составляет:**

- Аналитическая справка: содержит описание проведенных мероприятий, анализ результатов стартового и итогового занятия и/или наблюдения, выводы о динамике развития обучающихся, рекомендации для педагогического коллектива и родителей.

Представляется администрации образовательной организации, а также на малом педагогическом совете психолого-педагогической службы ОАНО «Школы 360».

Данная система контроля и оценки позволит не только проследить индивидуальный прогресс каждого учащегося, но и определить общую эффективность программы, ее сильные стороны и зоны для дальнейшего совершенствования.

### III Организационно-методический раздел

#### 3.1 Условия реализации Программы

##### **Кадровые условия:**

- **Педагог-психолог:** основной исполнитель программы, отвечающий за диагностику, проведение групповых и индивидуальных занятий, консультации.
- **Классный руководитель:** активно взаимодействует с психологом, предоставляет информацию о классе, участвует в мониторинге, поддерживает идеи программы в повседневной работе.
- **Учителя-предметники:** информированы о целях и задачах программы, учитывают особенности адаптации шестиклассников в своей работе, своевременно информируют о возникающих трудностях.
- **Администрация школы:** обеспечивает поддержку программы, выделяет необходимое время и ресурсы.

##### **Материально-технические условия:**

- **Кабинет:** оборудованный для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций.
- **Доска:** маркерная или меловая доска, обязательно в хорошем состоянии, с комплектом маркеров/мелков и губкой. Используется для записи правил, схем, ключевых идей, "мозговых штурмов".
- **Проектор и экран:** для демонстрации презентаций, тематических видеороликов, изображений, способствующих визуализации информации и повышению интерактивности занятий.

- **Компьютер/Ноутбук:** для управления проектором, поиска информации, подготовки материалов, ведения отчетности. Доступ к интернету.
- **Раздаточные материалы:** бланки анкет, тестов, упражнений, памяток.
- **Канцелярские принадлежности:** бумага: белая бумага формата А4, цветная бумага, ватманы (большие листы) для групповых проектов и коллажей; маркеры разных цветов, фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, стикеры (пост-ит) разных размеров и цветов для "мозговых штурмов" и рефлексии.
- **Игровой инвентарь:** мячи (несколько разных размеров) для игр на сплочение и развитие координации, платки для глаз (для упражнений на доверие и сенсорное восприятие), настольные игры – для использования в качестве дополнительных активностей.
- **Метафорические ассоциативные карты (МАК)** – для глубокой работы с эмоциями, образами, поиском ресурсов.
- **Арт-терапевтические материалы (по необходимости).**

#### **Организационно-методические условия:**

- **Интеграция программы** в учебно-воспитательный процесс школы.
- **Разработка графика занятий**, согласованного с расписанием уроков.
- **Наличие плана-конспекта каждого занятия**, методических рекомендаций для педагогов и родителей.
- **Создание комфортной и доверительной атмосферы** во время занятий.
- **Соблюдение этических принципов** работы психолога.



### **3.2 Список литературы Программы**

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для вузов. – М.: Просвещение, 2010.
2. Выготский, Л.С. Психология развития человека. – ЭКСМО, 2005.
3. Дубровина, И.В. Практическая психология образования. – СПб.: Питер, 2004.
4. Елизаров, С.В. Психологическое сопровождение адаптации подростков к новым условиям обучения. – М.: Сфера, 2008.
5. Жутикова Н.В. Психологическая помощь подросткам, переживающим трудности адаптации. – М.: Генезис, 2012.
6. Кузнецова, О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период адаптации к новым условиям обучения. – Волгоград: Учитель, 2018.
7. Лютова, Е.К., Моница, Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2000.
8. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ, 2000.
9. Чистякова, М.И. Психогимнастика. – Просвещение, 2020.
10. Шишкова Татьяна Учимся сотрудничать: Психологические игры и упражнения для подростков. – Речь, 2007.
11. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-11 классы). – М.: Генезис, 2008.