

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса внеурочной деятельности
по адаптации обучающихся 5-х классов «Быть подростком»
для основного общего образования**

Срок освоения программы: 1 год.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности по адаптации обучающихся 5-х классов «Быть подростком» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, учётом ООП ООО и рабочей программы воспитания.

Общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности «Быть подростком».

Программа психолого-педагогического сопровождения учащихся 5-х классов в период реализации федеральных государственных образовательных стандартов в условиях общеобразовательной организации направлена на создание условий для успешной адаптации обучающихся при переходе из начальной школы в основную.

Проблема успешной адаптации к среднему звену является актуальной и в настоящее время. Адаптация представляет собой многогранную структуру, многофакторное образование, касающееся нескольких сложных категорий: личности, деятельности и общения. Адаптация рассматривается как процесс, характеризующийся, с одной стороны, изменением окружающей среды путем снижения уровня рассогласования с личностью, с другой – перестройкой самой личности, а в целом – гармонизацией их.

При условии длительного и сложного протекания процесса адаптации к основной школе, можно говорить о школьной дезадаптации, которую Безруких М.М. определяет, как своеобразный «школьный стресс», то есть «такое нарушение психического состояния, которое выбивает учеников из нормальной жизни, приводит к резкому ухудшению состояния здоровья и не позволяет ребенку успешно справиться с учебной нагрузкой» [5]. Мухина В.С. дает следующее определение: «школьная дезадаптация – выражается в отказе ребенка от посещения школы, вызванном трудностями усвоения школьной программы или конфликтами со сверстниками и преподавателями» [17].

Таким образом, дезадаптация проявляется в несоответствии возможностей ребенка школьным требованиям, что, в свою очередь, может привести к формированию неадекватного восприятия действительности и отношения к окружающим, возникновению внутреннего психологического конфликта, снижению учебной мотивации и познавательной активности, формированию пассивной жизненной позиции и конфликтных отношений с учителями и сверстниками.

Способность осознавать и конструктивно выражать свои эмоции, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, способность к рефлексии, толерантность являются важными компонентами успешной адаптации обучающихся в пятом классе и основной школе в целом.

Переход из начальной школы в основную совпадает с переходным периодом от младшего возраста к подростковому, для которого характерно постепенное обретение чувства взрослости, наблюдается усиления независимости детей от взрослых. Для пятиклассников характерен негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Происходит постепенная замена ведущей деятельности: учебная деятельность сменяется общением с

друзьями и одноклассниками. Подросток стремится к установлению доверительных, дружеских отношений со сверстниками. Социальные нормы поведения, установленные взрослыми, отходят на второй план. Пятиклассник переходит на внутригрупповые нормы поведения. Стремление к личному авторитету среди сверстников порождает активный поиск для образца подражания.

Характерным становится повышенное внимание к себе, к своей внешности, самопознанию, самовоспитанию. Наблюдается повышенная критичность к себе и окружающим. Самооценка нередко неадекватная и зависит от положительной либо отрицательной оценки своих школьных способностей, от того, насколько налажены межличностные отношения со сверстниками, а так же с педагогами, как протекают взаимоотношения в семье.

При неадекватно завышенной оценке своих возможностей подростки некритично стремятся к лидерству, реагируют негативизмом на любые затруднения, сопротивляются требованиям взрослых. В их основе лежит внутренний конфликт между притязанием и неуверенностью в себе, последствиями которого могут быть не только проблемы с успеваемостью, но и ухудшение состояния здоровья на фоне признаков общей социально-психической дезадаптации.

Поведение подростков с заниженной самооценкой отличается нерешительностью, конформностью, неуверенностью в своих силах, что сковывает развитие их инициативы во взаимоотношениях со сверстниками и может привести к школьной, а в последствии и социальной дезадаптации.

Период адаптации совпадает с изменением социального окружения и социальной роли обучающегося. В связи с этим начинают проявляться такие личностные черты как упрямство, внутренние переживания, стремление к самостоятельности, замкнутость (особенно когда родители не считаются с внутренними переживаниями подростка), ранимость, обидчивость и отгороженность.

Особенно обостряется чувство собственного достоинства. Внутренний мир пятиклассника полон противоречий и проблем: стремление быть и казаться взрослым (а близкие люди насмеются и подшучивают над ними, не зная, что могут ранить, обидеть, оттолкнуть и не вернуть уже никогда); повышенная критичность к себе и окружающим.

Этот возрастной период характеризуется также снижением интеллектуального соперничества и, как следствие, снижением интереса к учебе, проявлением равнодушия к ней.

У обучающегося появляется тревога, которая, при определенных условиях, может перерасти в состояние тревожности. Недостаточная познавательная активность в сочетании с быстрой утомляемостью пятиклассника может серьезно затормозить не только его обучение, но и развитие. Быстро наступающее утомление приводит к потере работоспособности и, как следствие, возникают затруднения в усвоении учебного материала: не удерживают в памяти условие задачи (преобладает кратковременная память, рассеянность внимания), забывают слова (особенность памяти), допускают нелепые ошибки в письменных работах, вместо решения механически манипулируют цифрами (нет сосредоточенности внимания), не способны оценить результат своих действий (словарный запас, богатство речи), ограничены представления об окружающем мире.

Учебная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. Они не умеют планировать свои действия, контролировать их, часто перескакивают с одного на другое не завершив начатое.

Процесс адаптации к условиям основной школы достаточно сложный и у каждого протекает по-разному. Р.С. Немов определяет адаптацию как «приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки» [18]. Адаптация любого

взрослеющего человека в жизни и обществе связана прежде всего с нахождением своего места в обществе.

Основными причинами проблем, возникающих у учеников 5-ых классов при переходе в основную школу, как показывает практика, является смена одного основного учителя на группу учителей-предметников и, как следствие, изменение системы требований, появление новых предметов и увеличение умственной нагрузки, эмоционально-поведенческие проблемы, резко обостряющиеся при смене обстановки и т.д.

В связи с этим, одним из направлений работы педагога-психолога образовательной организации является создание условий для успешной адаптации обучающихся к условиям основной школы (профилактика дезадаптации), в сопровождении личности на пути к успешной социализации через выявление актуальных психологических проблем и помощи в их разрешении, поддержку социально значимых выборов личности, помощь личности в самореализации в ситуации специфического группового контекста классного коллектива, а также формирование и развитие у обучающихся пятых классов личностного, регулятивного и коммуникативного компонентов УУД.

Типы и виды занятий

1. Работа в малых группах;
2. Интерактивная беседа;
3. Тренинг социальных навыков;
4. Тренинг развития коммуникативных навыков;
5. Тренинг личностного роста;
6. Решение проблемных ситуаций/кейсов;
7. Игра (подвижная, развивающая, образная);
8. Совместная творческая деятельность;
9. Психодиагностика.

Целью учебного курса внеурочной деятельности по адаптации обучающихся 5-х классов «Быть подростком» является развитие личностных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий как основы успешной адаптации к условиям основной школы.

Задачи учебного курса:

1. Развивать способности к саморазвитию и самосовершенствованию;
2. Формировать внутреннюю позицию личности, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия у обучающихся;
3. Сформировать доверительную атмосферу в классе;
4. Способствовать снижению уровня тревоги, связанной с переходом в основную школу;
5. Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы;
6. Формировать представления о своих возможностях, способностях, своем месте среди окружающих людей.

Место учебного курса внеурочной деятельности «Быть подростком» определяется его познавательным и мировоззренческим значением, воспитательным потенциалом, вкладом в становление личности современного подростка. Наиболее оптимальными условиями и средствами формирования и развития личностных результатов обучающихся является специально разработанный комплекс групповых занятий с использованием дискуссий и интерактивных бесед, а также организация и проведение различных тренингов, направленных на командообразование, формирование навыков работы в группе, личностного роста, развитие лидерских качеств и организаторских способностей и др. В ходе тренингов коммуникативной компетентности подростков уделяется внимание вопросам культуры общения и выработке элементарных правил вежливости – повседневному этикету. Очень важно, доносить до подростков, что

культура поведения является неотъемлемой составляющей системы межличностного общения. Через ролевое проигрывание успешно отрабатываются навыки культуры общения

В соответствии с учебным планом общее количество времени на уровень обучения составляет 34 часа. Недельная нагрузка составляет 1 час, при 34 учебных неделях.

класс	количество часов
5 класс	34
	34

Воспитательный потенциал учебного курса внеурочной деятельности «Быть подростком» реализуется через:

- Воспитание гармоничной, всесторонне развитой личности, способной к самореализации;
- Воспитание стремления к самопознанию, раскрытию собственных достоинств;
- Воспитание осознания потребности находить в себе главные индивидуальные черты, определять свои личностные особенности, видеть индивидуальность в окружающих. Способствование развитию интереса к своему внутреннему миру и внутреннему миру окружающих;
- Воспитание желания в подростке к самоопределению, и совершенствованию его отношения к самому себе, окружающим людям, высказывать свою точку зрения, поддерживать стремление к нравственной самооценке, учитывать и прогнозировать свою деятельность. Воспитание в детях чувства коллективизма и принятия других;
- Воспитание осознанного отношения к своим сильным и слабым сторонам, положительным и негативным качествам. Способствование актуализации личностных ресурсов;
- Воспитание желания развивать самооценку, закреплять навыки самоанализа и самовыражения;
- Воспитание эмоциональной отзывчивости и культуры, познавательной активности, интереса и инициативы;
- Воспитание желания помогать друг-другу, проявлять отзывчивость, помогать взаимопониманию, поддержке;
- Воспитание дружелюбия, толерантности, способствование развитию силы воли в проявлении собственных эмоций;
- Воспитание доброжелательного отношения к школе и совместной деятельности с учителями;
- Формирование положительного отношения к средней школе;
- Воспитание дальнейшего самораскрытия, самопознания, развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей. Воспитание положительного самоутверждения личности в различных сферах. Содействие позитивного отношения к себе, чувства собственного достоинства;
- Воспитание представлений о качествах личности учащегося, формирование умения правильно планировать свое время;
- Воспитание личной ответственности, незлопамятности, терпимости, добросердечности, способности признавать собственные ошибки;
- Воспитание гражданской ответственности и чувства собственного достоинства, дисциплинированности, уважения к правам и свободам человека;
- Воспитание доброжелательного отношения друг к другу, внимательность и наблюдательность по отношению к себе и окружающим;
- Формирование представления о достоинстве и его значении в жизни человека, развивать у детей чувство товарищества, взаимопомощи, воспитывать вежливость, внимательность, уважение к людям;
- Способствование развитию мотивации к достижению цели, личностному росту. Содействие к проявлению радости от достигнутой цели;

-Воспитание осознания важности самопознания, готовности к самораскрытию, самоанализу и самопрезентации. Содействие в преодолении барьеров коммуникации;

-Воспитание общих принципов, на которых основано уважение к себе и к другим. Содействие личностного принятия элементов, из которых складывается внешняя сторона самоуважения;

-Воспитание желания к самопознанию и раскрытию учениками своих потенциальных способностей к творчеству. Формирование убеждения, что каждый человек несёт персональную ответственность за своё решение;

-Развитие умения слышать и слушать других, принимать различные мнения о себе со стороны окружающих и адекватно на них реагировать;

-Воспитание осознания важности умения слушать, вести диалог, аргументировать свой ответ, анализировать, обобщать, делать выводы;

-Воспитание положительных черт характера на примере других людей, позитивного отношения к людям и окружающему миру;

-Воспитание культуры поведения, формирования позитивного восприятия обучающихся друг друга, развитие доброжелательности, эмпатии. Воспитание устойчивости к конфликтам, бережного отношения друг к другу;

-Воспитание умения выслушивать и принимать чужое мнение. Воспитание доброжелательных взаимоотношений среди сверстников. Поддержка стремления в речевой активности, развитии самооценки, самосознания;

-Формирование ценностных ориентиров личности, самопознания, становления активной жизненной позиции, гражданского самопознания. Развитие чувства ответственности через осознание «я делаю свою жизнь сам»;

- Формирование положительной нравственной оценки таких качеств, как вера в себя, настойчивость, желание работать над собой, в возможность стать лучше. Побуждение детей к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Быть подростком»

Тема	Содержание
Занятие 1. «Представление по имени»	Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга. Упражнение «Представление по имени» Интерактивная беседа о психологии. Упражнение «Что я люблю делать»
Занятие 2. «Стакан пустой или полный»	Упражнение «Найди того, кто...» Интерактивная беседа о позитивном мышлении Упражнение «Пустой или полный»
Занятие 3. «Групповая диагностика интеллектуального развития»	Методика «Групповой интеллектуальный тест» авт. Дж. Вана
Занятие 4. «Прощание с начальной школой»	Упражнение «Поменяйтесь местами те ...» Упражнение «Прощание с начальной школой» Упражнение «Игра с мячом»
Занятие 5. «Идеальный ученик»	Упражнение «Обсуждение правил работы на уроке» Упражнение «Идеальный ученик» Упражнение «Незнайка»
Занятие 6. «Диагностика мотивации к обучению, самооценки, эмоционально-волевой сферы»	Методика «Диагностика учебной мотивации» авт. Калинина Н.В., Лукьянова М.И.; Тест-опросник «Определение уровня самооценки» авт. С.В.Ковалёв; Опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ) для подростков. авт. М.В. Чумаков.
Занятие 7. «Самооценка у подростка»	Психологическое просвещение о том, что такое самооценка, ее функциях, видах, причинах неадекватной самооценки. Описание способов регуляции самооценки.
Занятие 8. «Интервью с учителем»	Упражнение «Правила поведения на уроке» Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?» Упражнение «Рисуем обиду» Упражнение «Интервью с учителем»
Занятие 9. «Настоящий друг»	Упражнение «Настоящий друг» Упражнение «Кляксы» Упражнение «Закончи предложение»
Занятие 10. «Подростковая тревожность»	Интерактивная беседа о тревоге и беспокойстве. «Диагностика уровня школьной тревожности» авт. Б.Н. Филлипс
Занятие 11. «Работа с чувствами»	Упражнение «Работа с чувствами» Упражнение «Рисуем слово» Упражнение «Окно эмоций»
Занятие 12. «Бывают ли эмоции вредными?»	Психологическое просвещение об эмоциях и их функциях в жизни человека, определение

	психического здоровья.
Занятие 13. «Школьный путь».	Интерактивная беседа «Школьный путь» Рисунок «Школьный путь»
Занятие 14. «Узнай свою школу»	Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «Узнай свою школу» Упражнение «Ученик дня»
Занятие 15. «Трудный возраст»	Психологическое просвещение об особенностях подросткового возраста, подростковых реакциях, психофизиологических изменениях.
Занятие 16. «Что поможет мне учиться»	Упражнение «Ставим цели» Упражнение «Что поможет мне учиться» Игра «Да» и «нет» не говори.
Занятие 17. «На ошибках учатся»	Упражнение «На ошибках учатся» Игра «Хвасталки» Работа со сказкой «О мальчике Вале».
Занятие 18. «Общение без лишних конфликтов»	Психологическое просвещение о ненасильственном общении
Занятие 19. «Конфликт или взаимодействие?»	Упражнение «Испорченный телефон». Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»
Занятие 20. «Насколько я хорош в общении?»	Методика «Коммуникативные и организаторские склонности» авт. В.В. Синявский, В.А. Федорошин; методика «Социометрия» авт. Дж. Морено
Занятие 21. «Что дальше?»	Упражнение «А.А.А» Упражнение «Что дальше?»
Занятие 22. «Белая ворона»	Упражнение «Раз, два, три» Упражнение «Белая ворона»
Занятие 23. «Линия раздела»	Упражнение «Гром-торнадо-землетрясение» Упражнение «Линия раздела»
Занятие 24. «Как приручить дракона»	Упражнение «Приручи своих драконов!»
Занятие 25. «Слово за словом»	Упражнение «Одно из... трех» Упражнение «Слово за словом»
Занятие 26. «Границы которые мы создаем»	Упражнение «Берег — море» Упражнение «Карусель комплиментов» Упражнение «Я уверен, что ты» Упражнение «Свободное падение»

Занятие 27. «Дистанция в общении»	Упражнение «Психологическая дистанция» Упражнение «Секретный код»
Занятие 28. «Настоящий слушатель»	Упражнение «Держи ухо востро»»
Занятие 29. «Счастье – когда тебя понимают»	Упражнение «Пойми меня!»
Занятие 30. «Я в глазах других»	Упражнение «Реклама»
Занятие 31. «Эффективность коммуникации»	Упражнение «Махнем не глядя?!»
Занятие 32. «Итоговая диагностика»	Тест-опросник «Определение уровня самооценки» авт. С.В.Ковалёв; Методика «Диагностика учебной мотивации» авт. Калинина Н.В., Лукьянова М.И.; Методика «Коммуникативные и организаторские склонности» авт. В.В. Синявский, В.А. Федорошин;
Занятие 33. «Моя эффективность»	Упражнение «Лестница тренинга» Упражнение «ПОСЛАНИЕ МИРУ»
Занятие 34. «Заключительное».	Упражнение «Я к вам пишу...» Упражнение «ЦВЕТНОЙ СТУЛ» Упражнение «Подарки»

3. Планируемые результаты освоения программы адаптации

Деятельность в рамках учебного курса внеурочной деятельности «Быть подростком» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

3.1. Личностные результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Быть подростком»

1. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
2. Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
3. Наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
4. Обогащать представление о собственных возможностях и способностях;
5. Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
6. Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
7. Учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
8. Находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
9. Адекватно воспринимать оценку учителя.

3.2. Метапредметные результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Быть подростком»

1. Извлекать необходимую информацию из текста;
2. Определять и формулировать цель в совместной работе;
3. Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
4. Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
5. Реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
6. Планировать цели и пути самоизменения;
7. Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
8. Учиться контролировать свою речь и поступки;
9. Учиться толерантному отношению к другому мнению;
10. Соотносить результат с целью и оценивать его.

3.3. Предметные результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Быть подростком»

1. Знания и умения, специфические для предметной области «психология» и связанные с пониманием особенностей человеческой психики и социального поведения;
2. Сформированность представлений о современной психологической науке и ее методах познания, а также о системе отраслей психологии, основных вопросах, и проблемах, рассматриваемых в каждой из них;
3. Сформированность умений применять психологические знания в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности, - владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственным поведением и межличностными взаимодействиями;
4. Умение сформулировать и аргументировать собственную точку зрения по тем или иным психологическим проблемам, различным аспектам социального поведения людей и их социально-психологического взаимодействия.

4. Тематическое планирование

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности «Быть подростком»
и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

5 класс (34 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Форма/вид проведения занятия	ЭОР/ ЦОР
1.	Занятие 1. «Представление по имени»	1	Социально-психологический тренинг	https://uchi.ru/products/games/my-emotions
2.	Занятие 2. «Стакан пустой или полный»	1	Социально-психологический тренинг	https://xn--d1amk6a.xn--p1ai/wp-content/uploads/2024/09/Pozitivnoie_myshlenie.pdf
3.	Занятие 3. «Групповая диагностика интеллектуального развития»	1	Психологическая диагностика	-
4.	Занятие 4. «Прощание с начальной школой»	1	Социально-психологический тренинг	-
5.	Занятие 5. «Идеальный ученик»	1	Социально-психологический тренинг	https://znanio.ru/media/zanyatie-s-uchaschimisya-5-klassa-uchebnaya-motivatsiya-2827033
6.	Занятие 6. «Диагностика мотивации к обучению, самооценки, эмоционально-волевой сферы»	1	Психологическая диагностика	-
7.	Занятие 7. «Самооценка у подростка»	1	Социально-психологический тренинг	-
8.	Занятие 8. «Интервью с учителем»	1	Социально-психологический тренинг	https://subjects.uchi.ru/courses/emotional_quotient
9.	Занятие 9. «Настоящий друг»	1	Социально-психологический тренинг	https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku/read/1-klass/division-1857_sistematicheskii-kurs/lesson-19598_rasskazy-o-detyakh-na-primere-proizvedeniya-l-n-tolstogo-kostochka-i-drugikh-na-vybor
10.	Занятие 10.	1	Социально-	-

	«Подростковая тревожность»		психологический тренинг	
11.	Занятие 11. «Работа с чувствами»	1	Социально-психологический тренинг	https://uchi.ru/products/games/my-emotions
12.	Занятие 12. «Бывают ли эмоции вредными?»	1	Социально-психологический тренинг	https://xn--d1amk6a.xn--p1ai/wp-content/uploads/2024/09/Pozitivnoe_myshlenie.pdf
13.	Занятие 13. «Школьный путь».	1	Социально-психологический тренинг	-
14.	Занятие 14. «Узнай свою школу»	1	Социально-психологический тренинг	-
15.	Занятие 15. «Трудный возраст»	1	Социально-психологический тренинг	-
16.	Занятие 16. «Что поможет мне учиться»	1	Социально-психологический тренинг	https://znanio.ru/media/zanyatie-s-uchaschimisya-5-klassa-uchebnaya-motivatsiya-2827033
17.	Занятие 17. «На ошибках учатся»	1	Социально-психологический тренинг	https://znanio.ru/media/zanyatie-s-uchaschimisya-5-klassa-uchebnaya-motivatsiya-2827033
18.	Занятие 18. «Общение без лишних конфликтов»	1	Социально-психологический тренинг	https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/spokoistvie-tolko-spokoistvie1
19.	Занятие 19. «Конфликт или взаимодействие?»	1	Социально-психологический тренинг	https://education.yandex.ru/journal/stop-konflikt
20.	Занятие 20. «Насколько я хорош в общении?»	1	Социально-психологический тренинг	https://subjects.uchi.ru/courses/emotional_quotient
21.	Занятие 21. «Что дальше?»	1	Социально-психологический тренинг	https://znanio.ru/media/zanyatie-s-uchaschimisya-5-klassa-uchebnaya-motivatsiya-2827033
22.	Занятие 22. «Белая ворона»	1	Социально-психологический тренинг	https://uchi.ru/products/games/my-emotions
23.	Занятие 23. «Линия раздела»	1	Социально-психологический тренинг	https://education.yandex.ru/journal/stop-konflikt
24.	Занятие 24. «Как приручить дракона»	1	Социально-психологический тренинг	https://xn--d1amk6a.xn--p1ai/wp-content/uploads/2024/09/Pozitivnoe_myshlenie.pdf
25.	Занятие 25. «Слово за словом»	1	Социально-психологический тренинг	https://subjects.uchi.ru/courses/emotional_quotient
26.	Занятие 26. «Границы	1	Социально-	-

	которые мы создаем»		психологический тренинг	
27.	Занятие 27. «Дистанция в общении»	1	Социально-психологический тренинг	https://subjects.uchi.ru/courses/emotional_quotient
28.	Занятие 28. «Настоящий слушатель»	1	Социально-психологический тренинг	https://subjects.uchi.ru/courses/emotional_quotient
29.	Занятие 29. «Счастье – когда тебя понимают»	1	Социально-психологический тренинг	https://uchi.ru/products/courses/course-my-emotions
30.	Занятие 30. «Я в глазах других»	1	Социально-психологический тренинг	-
31.	Занятие 31. «Эффективность коммуникации»	1	Социально-психологический тренинг	https://subjects.uchi.ru/courses/emotional_quotient
32.	Занятие 32. «Итоговая диагностика»	1	Психологическая диагностика	https://www.maam.ru/detskijsad/spravka-psihodiagnosticheskogo-monitoringa-uchaschihsja-5-klasov-v-perioda-adaptaci.html
33.	Занятие 33. «Моя эффективность»	1	Социально-психологический тренинг	https://znanio.ru/media/zanyatie-s-uchaschimisy-5-klasa-uchebnaya-motivatsiya-2827033
34.	Занятие 34. «Заключительное».	1	Социально-психологический тренинг	https://subjects.uchi.ru/courses/emotional_quotient
Итого:		34		

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2004.
2. Вайзман Н.П., Зарецкий В.В. К вопросу о «детях группы педагогического риска» // Мат-лы Всеросс. науч.-практич. конф. ... Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996 (главы 1,2,6,7).
3. Гилева Т. Адаптация пятиклассников. // Школьный психолог № 22, 2007
4. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. Под ред. И.В. Дубровиной. М.:2001.
5. Дубровина И.В., Прихожан А.М., Данилова Е.Е., Дубровина И.В., «Психология. 5 класс». И.: «Московский психолого-социальный институт», 2007.
6. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 144 с.
7. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер», СПб.: Речь, 2011.
8. Емельянова Е.В. Проблемы современного подростка и их решение в тренинге, СПб.: Речь, 2011.
9. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003.
10. Кипнис М. Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / Михаил Кипнис. — Москва: АСТ, 2014. — 637 с. — (Психология. Высший курс)
11. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: Академия развития, 1997.
12. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
13. Лютова Е.К., Мониная Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. –СПб.: ООО Изд-во «Речь», 2001.
14. Майорова Н.П. Обучение жизненно важным навыкам в школе: пособие для классных руководителей / Под ред.– СПб.: Издательство «Образование - Культура», 2002.
15. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008
16. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. – СПб. 2004 г.
17. Мухина В.С. Возрастная психология. - 4-е изд., - М., 1999.
18. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн.2: Психология образования. - 608 с.
19. Пругченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М. – Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001. 7. Руководство практического психолога // Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1995.
20. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М. 1999.
21. Степанов Е.Н. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2005.
22. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие: Пер. с нем. – М.: Генезис, 1998.
23. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.— М.: Генезис, 1998.

24. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2008