ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» С. АЛЕКСАНДРОВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КИНЕЛЬ — ЧЕРКАССКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

446327 Самарская область, Кинель-Черкасский район, с. Александровка, ул. Школьная, д. 14
Телефон (факс) 8 (84660) 3 – 35 – 18, электронный адрес: alexandrovka1@63edu.ru

УТВЕРЖДЕНО
Директор
ГБОУ СОШ "Оц с.Александровка
_____ Кондрашова Н.Д.
Приказ № 85 -од
от « 25 » августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающих занятий

по адаптации для обучающихся 5 классов

«Диалог»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Переход учащихся из начальной школы в основную, справедливо считается кризисным периодом. Многолетние наблюдения педагогов и школьных психологов свидетельствуют о том, что этот переход неизбежно связан со снижением успеваемости, хотя бы временным. Учащимся, привыкшим к определенным порядкам начальной школы, необходимо время, чтобы приспособиться к новому темпу и стилю жизни.

Часто внешние изменения по времени совпадают с началом физиологических изменений в организме детей. Все это в первую очередь отражается на качестве успеваемости. Например, отличник в начальной школе вдруг в пятом классе начинает получать четверки и тройки. Хотя бывает и так, что ребенок, еле-еле учившийся в начальных классах на тройки, вдруг становится твердым хорошистом.

Период адаптации к новым правилам и требованиям может занимать у ребенка от одного месяца до целого года. Критерием успешности адаптации выступает, прежде всего, степень сохранности психологического и физического здоровья обучающихся.

Что же может затруднить адаптацию детей к основной школе? Прежде всего, это рассогласованность, даже противоречивость требований разных педагогов. Школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований и, если он научится учитывать эти требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни. Кроме того появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей - из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период повышается тревожность.

Термин "дезадаптация" обозначает нарушение процессов взаимодействия человека с окружающим миром. Понятие "школьная дезадаптация" - более узкое и подразумевает неспособность и невозможность младшего подростка найти в пространстве школьного обучения свое место, чтобы он мог быть принят таким, каков он есть, сохраняя и развивая свою индивидуальность, потенциал и возможности для самореализации.

Критерии школьной дезадаптации:

• не успешность в обучении по программам, включая такие формальные признаки, как хроническая неуспеваемость, второгодничество, и качественные признаки в виде недостаточности общеобразовательных знаний и навыков;

• нарушения эмоционально-личностного отношения к обучению, к учителям, жизненной перспективе, связанной с учебой: пассивно-безучастное, негативно-протестное, демонстративно-пренебрежительное и другие значимые, активно проявляемые ребенком отношения к школе и учебе;

• повторяющиеся, некорригируемые нарушения поведения (отказные реакции; стойкое антидисциплинарное поведение с активным противопоставлением себя одноклассникам, учителям; демонстративное пренебрежение правилами школьной жизни, школьный "вандализм").

Цель программы - психолого-педагогическое сопровождение пятиклассников в период адаптации в новой социально-педагогической ситуации.

Задачи:

• способствовать снижению уровня школьной тревожности у детей;

• формировать устойчивую учебную мотивацию;

• способствовать формированию групповой сплоченности;

• формировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях;

• развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Программа включает себя четыре раздела:

Первый раздел «Здравствуй, группа!». Основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях. У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и сотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу.

Второй раздел «Мы-команда». Проводится работа по сплочению участников группы между собой, умению находить друг в друге положительные стороны и

качества. Формирование понимания того, что даже от участи одного человека, может зависеть успех всей команды.

Третий раздел «Я-ученик». Проводится работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношение педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, создаются условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Структура занятий:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Продолжительность занятий: 35-40 минут.

Периодичность встреч: 1 раз в неделю

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

- наличие у ребенка интеллектуальной недостаточности,
- наличие психических расстройств.

Оборудование и условия проведения занятий: просторное помещение, не ограничивающее свободу передвижения детей, бумага, фломастеры, карандаши, вырезки из детских журналов, мягкие игрушки, краски, цветные мелки, клей-карандаш, цветная бумага, мяч, клубок с нитками, магнитофон, набор геометрических фигур, тексты сказок, смайлики, схемы для построения предложений, зеркала, очки, маски животных.

Требования к квалификации ведущего: ведущий, реализующий программу должен иметь психологическое образование и иметь опыт работы с детьми младшего школьного возраста.

Должен быть увлеченным и позитивно настроенным человеком, тщательно планирующим работу перед каждым занятием.

Этапы программы:

Диагностический. (Приложение 1)

• тест школьной тревожности Филлипса, позволяющий выявить уровень тревожности ребенка в различных школьных ситуациях и определить, в каких именно сферах внутришкольных отношений локализуется тревожность, какие конкретно формы принимает;

• методика изучения мотивации учения Н.В. Лускановой;

• методика определения уровня самооценки Г.Н. Казанцевой;

Коррекционный. Проведение групповых коррекционно-развивающих занятий.

Контрольный. Оценка эффективности реализации программы, проведение вторичной диагностики, сравнение результатов (Приложение 2).

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня школьной тревожности и неуверенности в себе;
- сформированность учебной мотивации;
- сплоченность между детьми;
- соблюдение правил поведен я в различных школьных ситуациях;
- установление положительных межличностных отношений детей друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Система организации контроля за эффективностью реализации программы:

1) Первоначальный (проведение первичной диагностики).

2) Текущий (анализ продуктов деятельности детей, анализ рефлексивных отзывов участников программы, наблюдение).

3) Итоговый (проведение вторичной диагностики, анализ результатов, выявление положительной динамики).

Критерии достижения планируемых результатов:

• Адекватное поведение в соответствии с установленными в школе правилами;

- Повышение % успеваемости среди детей;
- Положительное взаимодействие (ученик-учитель, ученик-ученик);
- Положительное отношение к школе;
- Повышение уверенности в себе;
- Снижение количества страхов;
- Сформированность у ребенка четкой учебной мотивации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Цель: психолого-педагогическое сопровождение пятиклассников в период адаптации в новой социально-педагогической ситуации.

Категория обучающихся: учащиеся 5 класса

Срок обучения: 17 часов

Режим занятий: 1 занятие в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
1-й этап «Диагностический этап»				
1.	-тест школьной тревожности Филлипса,	1	5 мин	30 мин
2.	-изучения мотивации учения Н.В. Лускановой;	1	5 мин	30 мин
3.	-методика определения уровня самооценки Г.Н. Казанцевой;	1	5 мин	30 мин
2-й этап «Коррекционно-развивающий этап» Раздел №1. «Здравствуй, группа!»				
4.	«Здравствуй, группа!»	1	5 мин	30 мин
5.	«Принятие правил»	1	5 мин	30 мин
6.	«Мое восприятие»	1	5 мин	30 мин
Раздел № 2 «Мы-команда»				
7.	«А без друзей на свете трудно жить»	1	5 мин	30 мин
8.	«Дружная команда»	1	5 мин	30 мин
9.	«Я+ты=мы»	1	5 мин	30 мин
10.	«На пути к гармонии»	1	5 мин	30 мин

Раздел № 3 «Я ученик»				
11.	«Веселая викторина»	1	5 мин	30 мин
12.	«Теперь я пятиклассник»	i	5 мин	30 мин
13.	«Школьные правила»	1	5 мин	30 мин
14.	«Правила поведения»	1	5 мин	30 мин
15.	«Что поможет мне учиться»	1	5 мин	30 мин
16.	«Легко ли быть учеником?»	1	5 мин	30 мин
17.	«Чего я боюсь?»	1	5 мин	30 мин
3-й этап «Контрольный этап»				
18.	-тест школьной тревожности Филлипса,	1	5 мин	30 мин
19.	-изучения мотивации учения Н.В. Лускановой;	1	5 мин	30 мин
20.	-методика определения уровня самооценки Г.Н. Казанцевой;	1	5 мин	30 мин

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Конспекты занятий

Раздел №1 «Здравствуй, группа!».

Занятие 1: «Здравствуй, группа!»

Цели: способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе.

Оборудование: клубок ниток, мяч.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

Все участники группы берутся за мизинцы друг друга и по очереди говорят «Здравствуй группа!».

2.Основная часть.

Игра «Паутинка»

Дети сидят в кругу. Психолог передает клубочек с нитками называя свое имя и то, чем любит заниматься в свободное время. Ребенок, который получил клубочек, держится за часть ниточки, называет свое имя и увлечение, а затем передает его следующему участнику и т.д.

После того, как все дети назвали свои имена и увлечения, психолог начинает заново сматывать клубок, а все остальные хором называют имя человека и его увлечение.

Разминка. Игра «Мяч».

Цель: знакомство детей друг с другом, создание положительной мотивации на работу в группе.

«Тот, у кого в руках мяч, будет кидать его любому из стоящих в круге и называть при этом имя того, кому адресован мяч. Тот, кто перепутал имя адресата, называет все имена участников игры по кругу, начиная с себя и далее, по часовой стрелке. Итак, кидайте мяч друг другу, называя при этом имя того, кому вы адресуете мяч».

Игра «Веселая цепочка».

Все участники стоят в кругу. Каждый по очереди называет свое имя и сопровождает его каким либо движением. Стоящий справа повторяет имя и движение предыдущего, а затем называет и показывает свое. Следующий участник повторяет два предыдущих, затем показывает свое и т.д.

3.Заключительная часть.

Рефлексия (что сегодня на занятии понравилось? не понравилось? запомнилось, о чем узнал (а)?).

Занятие 2: «Принятие правил»

Цель: ознакомление детей с правилами работы в группе.

Оборудование: картинка веселого солнышка, картинка грустного солнышка, стакан с водой, мяч.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Дети стоят в кругу. По очереди они должны поздороваться друг с другом как: японцы, индейцы племени «Апачи», давние друзья, племя зулусов, байкеры, клоуны и т.д.

2.Основная часть.

Принятие правил.

Психолог предлагает принять свод правил. Занятия должны быть такими, чтобы всем было:

1. Интересно! Для этого необходимо быть активным, правдивым и уметь слушать каждого.

2. Комфортно! Запрещаются оскорбления, упреки, обвинения. А вот внимание к положительным сторонам каждого приветствуется и даже поощряется.

3.Безопасно! Все, что происходит на занятиях, - для всех, кроме нас, секрет.

4.Полезно! Выполняем задания добросовестно.

Перед тем как принять правила, следует обсудить их с детьми, а также продумать санкции за их нарушение. Санкции должны соответствовать проступку и быть выполнимыми. Например, нарушивший правило выходит за круг и пропускает следующее упражнение. Дети могут предложить свои правила, и если группа согласится, они включаются в основной список.

Если дети согласны с предложенными правилами, они вслед за ведущим торжественно

принимают правила под аплодисменты группы. После этого все участники заполняют и прикрепляют к одежде свои именные карточки.

Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь?".

Психолог: «В жизни нам постоянно приходится привыкать к чему-то новому. В этом году вы стали пятиклассниками, взрослыми и самостоятельными учениками средней школы. Вы уже почувствовали, что обучение отличается от того, что было раньше: у вас появилось много новых учителей, новые предметы, новые одноклассники. Наверняка у вас возникли вопросы. Давайте поговорим о том, что вам нравится в школе в этом году, а что - не очень».

Ответы детей записываются на доске под рисунком веселого солнышка или грустного.

Дискуссия на тему занятия.

- Как вы думаете, все ли люди испытывают одинаковые чувства по отношению к школе?
- Почему впечатления одних людей сильно отличаются от впечатлений других?
- Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть вас в пятом классе?
- О чем вы хотели бы узнать, что хотели бы обсудить за время наших занятий?

Упражнение «Пустой или полный?»

Психолог показывает детям, что один и тот же факт, одно и то событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то - негативным. Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему: «Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины. Одни люди скажут, что о наполовину пустой, а другие - что наполовину полный, то, и другое - правда, однако эти высказывания виража ют разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждом из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное. Пусть возникают сложности, но всегда можно найти что то хорошее. Давайте попробуем увидеть положительны стороны в новой ситуации обучения».

В ходе упражнения дети стараются увидеть плюсы в негативных проявлениях школьной жизни. Например:

- У нас появились новые учителя, у них новые требования, к ним трудно привыкать. - Зато интересно, узнаешь новых людей,
- Задают много домашних заданий. - Учишься быть более организованным.

Игра «Назови слово».

Психолог бросает одному из участников мяч и называет одну из групп (сладости, игрушки, животные, мебель и т.д.), а ребенок должен быстро назвать любое слово, к ней относящееся. Например, одежда-майка, сладости-торт, машины-волга и т.д. Тот, кто долго не может назвать слово, выбывает из игры.

3.Заключительная часть.

Рефлексия (что сегодня понравилось? не понравилось? запомнилось, о чем узнал (а)?).

Занятие 3: « Мое восприятие».

Цели: познакомить участников группы с индивидуальными особенностями восприятия

информации по основным сенсорным каналам: аудиальному, визуальному, кинестетическому; создать психологически комфортные условия для развития совместного взаимодействия участников группы.

Оборудование: листы формата А4 по количеству участников

Ход занятия.

1. Приветствие.

Упражнение « Здравствуй, а я тебя помню»

Психолог предлагает участникам занятия вспомнить, как зовут их соседей справа и слева. У кого мяч, тот говорит сначала соседу справа: « Здравствуй, ...(имя), а я тебя знаю». Затем он говорит то же соседу слева.

2.Основная часть.

Упражнение «Встаньте в круг»

Ведущий предлагает всем участникам группы немного подвигаться по комнате. Сначала все участники передвигаются хаотично, прислушиваясь к словам ведущего. Ведущий предлагает встать в круг тем, кто:

- белокурый;
- кареглазый;
- слышит шелест листвы за окном;
- играет на музыкальных инструментах или поет в хоре;
- воспринимает мир в позитиве, «солнечным и разноцветным»;
- воспринимает мир как зебру: полоса белая, полоса черная.

Упражнение « Импульс по кругу»

Участники группы становятся в круг, психолог предлагает понаблюдать друг за другом, а именно за тем, как можно передать и получить импульс с помощью глаз или рукопожатия тому, кому захотите.

Психолог: « Для начала вам необходимо установить зрительный контакт с тем, кому вы хотите передать импульс, сообщив ему об этом глазами, а затем пустить импульс через рукопожатие в левую или в правую сторону. Затем постарайтесь отследить, как ваш импульс проходит свой путь. Тот, кто получит импульс, должен сказать: «Получил, спасибо». Затем от него импульс идет к другому участнику».

Все участники упражнения пробуют определить самый быстрый импульс.

Рефлексия:

Напоминание правил работы в группе. (Ведущий обращается с просьбой к группе напомнить, какие правила они приняли на прошлом занятии.)

Работа с притчей.

ПРИТЧА О ТРЁХ МУДРЕЦАХ И СЛОНЕ

Однажды в знак примирения одному султану подарили слона. По традиции этот подарок должны были увидеть сначала мудрецы, чтобы убедиться в чистоте помыслов посланников другого государства и

безопасности подарка. Слона привязали в конюшне. Время пролетело очень быстро, и вот наступила ночь. Мудрецы вошли в совершенно тёмную конюшню и стали осматривать подарок. Один мудрец ощупал хвост слона, другой обхватил его ногу, а третий взялся за хобот. Затем мудрецы заговорили. Первый, самый старейший из мудрецов, сказал: «Подарок вполне безобиден, слон похож на кусок верёвки».

Другой мудрец согласился с ним в безобидности подарка, но отметил, что слон, скорее, похож на дворцовую колонну. Третий же категорически был против того, что данный подарок безобиден, ведь по его мнению, слон был похож на огромную змею. Тут в конюшню зашёл стражник с лампой, так как услышал шум и решил проверить, а все ли в порядке с подарком султана. В лучах лампы мудрецы увидели слона.

Сообщение темы занятия « Я воспринимаю мир таким, каким его ощущаю».

Психолог предлагает участникам группы высказать свое мнение относительно притчи, как они ее понимают.

Участники группы расчитываются на 1, 2, 3, 4-й и объединяются в пары: 1-й и 3-й, 2-й и 4-й.

Ведущий предлагает каждой паре выполнить следующие упражнения и зафиксировать их результаты на листах бумаги (у каждого участника свой листок):

Упражнение «Художник и живой холст».

Один из пары художник, а второй - «живой холст», который должен почувствовать, что же рисует художник на его спине. (можно давать паре карточки с уже готовыми вариантами рисунков, которые должны быть простыми: дом, дерево, чашка, квадрат, треугольник, солнце, цветок, вилка, мяч, месяц). Художник рисует указательным пальцем руки на спине «живого холста». «Холст» после рисунка называет, что же он почувствовал. Затем даётся следующая картинка. После того как все картинки прорисованы (5 одному и 5 второму), сравниваются результаты с оригиналом — списком того, что надо было нарисовать. Затем участники меняются ролями.

Упражнение выполняется в течение 10 минут. После каждой картинки проводят рукой по «холсту», как бы очищая его.

Упражнение «Расскажи о соседе то, что увидишь и запомнишь за 1 минуту».

Ведущий предлагает парам поменять партнёра и объединиться следующим образом: 1 -й и 4-й, 2-й и 3-й. При выполнении данного упражнения пара также фиксирует результаты на своих листах. По условному сигналу ведущего один из пары становится художником, а второй его моделью. Художнику в течение тридцати секунд необходимо запомнить как можно больше деталий во внешнем виде своей модели, затем он отворачивается и перечисляет, что запомнил. В это время модель фиксирует его слова. Затем идёт сравнение названного художником с тем, что есть у модели. Участники меняются ролями.

На выполнение упражнения отводится 6 минут.

Упражнение « Угадай, кто позвал».

После того как упражнения выполнены, ведущий предлагает всем объединиться. Выбирается один из группы, становится спиной ко всем участникам и закрывает глаза. В полной тишине кто -то из группы зовет его по имени. Стоящий спиной должен угадать, кто его окликнул. Если он угадал, то

место занимает тот, кто его звал, а если нет, то ему предоставляется ещё две попытки. Каждый отмечает на своем листочке, справился он с заданием или нет. (Ведущий обращает внимание, чтобы на месте стоящего спиной побывал каждый участник группы, а также, чтобы голоса были разные.)

Рефлексия на каждое упражнение по желанию участников занятия. Что было легко: определить, что нарисовали на твоей спине, или увидеть, запомнить и описать своего соседа, а может быть, определить на слух, кто тебя позвал. Что вызвало затруднение?

3.Заключительная часть.

Упражнение «Одним словом».

Ведущий предлагает участникам занятия выразить одним словом свои впечатления от занятия, например: « Интерес».

Раздел № 2 «Мы-команда»

Занятие 4: «А без друзей на свете трудно жить...»

Настоящий друг везде верен в счастье и беде.

У. Шекспир

Цель: осмыслить понятия «друг», «дружба», совершенствовать навыки общения.

Оборудование: листы бумаги и ручки по количеству участников, фломастеры, шарф, магнитофон, аудиозаписи.

Ход занятия.

1. Приветствие.

Все участники берутся за руки и здороваются друг с другом, называя соседей по имени.

Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»

Участникам предлагается представить, что они солдаты, которые стоят на плацу, вытянувшись в струнку и замерев. Как только ведущий произносит слово «солдат», дети изображают таких военных. После того как участники постоят в напряженной позе, произносится команда «тряпичная кукла». Выполняя ее, дети должны максимально расслабиться: слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Затем следует первая команда... и т.д. Игра заканчивается на стадии расслабления.

2.Основная часть.

Упражнение «Закончи предложение»

Участникам предлагается поймать мяч и закончить предложение:

— «Настоящий друг — это тот...»

— «Друзья всегда...»

— «Я могу дружить с такими людьми, которые...»

— «Со мной можно дружить потому, что...»

Затем психолог подводит итог: друзья - это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои секреты.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом или платком связываются руки детей,

стоящих рядом (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру. Задача: нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает ведущий или выбирают сами участники.

Необходимо предупредить играющих, что оценивается не только качество рисунка, но и процесс работы: были ли споры и конфликты между участниками, одинаковое ли участие они принимали в работе, обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и пр. Можно тактично напомнить об ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми, но перед этим необходимо обязательно отметить положительные стороны общения.

Анализ упражнения: Что было труднее всего? Понравился ли ваш рисунок? Что необходимо для сотрудничества?

Упражнение «Ищу друга»

Психолог: Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда его нет, то человек пытается обрести

друзей. Многие газеты сейчас печатают объявления для тех, кто желает найти друзей или просто единомышленников. Какие качества упоминаются в таких объявлениях?

Мы попытаемся тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, о своих увлечениях, любимых занятиях. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать текст или придумать псевдоним. Объявление мы вывесим на стенд с названием «Ищу друга». Если кого-то привлечет определенное объявление, то он оставит на нем пометку. В результате некоторые объявления будут лидерами.

Анализ упражнения. Все ли объявления понравились? Трудно ли было писать о себе? Почему захотелось откликнуться на определенное объявление или объявление-лидер?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие № 5: «Дружная команда».

Цель занятия: развитие умения принимать совместные решения, путем переговоров, учитывая как свои интересы, так и интересы партнера.

Оборудование: монетки по количеству участников, конфеты.

Ход занятия.

1. Приветствие.

Игра «СМС».

Участники стоят по кругу. Один из них-отправитель, должен отправить смс, назвав адресата и показать содержание смс. Оно может быть любым (кивок головой, рукопожатие, подмигивание и т.д.). Данное смс передается по часовой стрелке через других участников игры. После того, как смс принято, адресат говорит: «Смс принято». Затем передает другое сообщение любому из участников.

2.Основная часть.

Упражнение «Нарисуй свое настроение».

Участникам предлагается в течение 2-3 минут изобразить на маленьком цветной бейджике их

настроение на данный момент.

Обсуждение: Что изображено на рисунке, нужно ли что-то поменять?

Упражнение «Просьба»

Описание упражнения и инструкция: Я раздаю каждому по 5 монеток. В течение 5 минут вы свободно передвигаетесь по кабинету и стараетесь собрать как можно больше денег. Действовать вы должны следующим образом: вы подходите к кому-то из участников и просите у него монетку. Второй участник волен дать или не давать вам монетку, но вы должны постараться его уговорить или упросить. В игре победит тот, у кого через 5 минут будет больше всех денег.

По окончании упражнения выявляется победитель и награждается аплодисментами. Проводится обсуждение:

Какова была тактика получения денег у каждого участника?

Что удалось, а что было сложно сделать?

Легко ли было расставаться со своими деньгами и какие аргументы были самыми действенными?

Психолог подводит итог, отмечая важность умения убеждать для достижения целей и особенности поведения каждого участника (кому-то трудно просить, кто-то никогда не хочет делиться и т.д.).

Упражнение «Сладкая проблема»

Описание упражнения: участники работают в парах. Между участниками размещается конфета или печенье. Одна сладость на двоих. Получить сладость кто-то из участников может только с согласия партнера. Взять силой - нельзя.

Время выполнения: 5-10 минут.

Инструкция для участников: сядьте напротив друг друга. Между вами я положу одну конфету. Пожалуйста, пока ее не трогайте. Дело в том, что вам с партнером надо решить одну проблему. Вы можете получить конфету только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам. Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера...

После выполнения упражнения перед участниками выкладывается еще одна конфета. Задание повторяется.

Обсуждение: что было сложным? Как вы решили свою сладкую проблему? Что помогло, а что помешало при решении этой проблемы.

Упражнение «Попасть в круг»

Участники встают в плотный круг лицами вовне и держатся за руки. Водящий выходит из круга. Его задача — в течение минуты попасть внутрь круга. Это разрешается делать любыми способами кроме тех, которые могут нанести физические повреждения другим участникам (драка, таран с полного разбега и т. п.). Можно попытаться преодолеть преграду физически (раздвинуть соседних участников, проползти под ними, перелезть сверху и т. и.) или психологически —

например, уговорив кого-то пропустить себя в круг.

Обсуждение:

Какие способы попасть в круг оказались самыми результативными в первом и втором вариантах игры?

Какие эмоции и чувства возникали в процессе выполнения упражнения у тех, кто стоял в кругу, и тех, кому нужно было в него проникнуть?

Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

3.Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие 6: «Я+ты=мы». Цель: повышение уровня сплочённости классного коллектива. **Оборудование:** листы бумаги, карандаши, маркеры, клей, ватман.

Ход занятия.

1. Приветствие.

Разминка «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, все сидят напротив друг друга, на небольшом расстоянии вытянутой руки.

Психолог: Закройте глаза, протяните друг к другу руки, познакомьтесь одними руками. Продемонстрируйте добрые отношения. Опустите руки.

Снова вытяните, ваши руки ссорятся. Опустите, а теперь они мирятся, вы расстаётесь друзьями. После этого обсуждаются ощущения детей в ходе игры

2.Основная часть.

Упражнение «Портрет нашего класса».

Психолог: Ребята, сейчас вы попробуете нарисовать свой портрет, используя всевозможные изобразительные средства, а затем мы создадим «Фотографию» нашего класса, поместив свой портрет на общий лист. По окончании работы ребятам предлагается придумать девиз класса, герб, и вместе с «Фотографией класса» поместить в классный уголок.

Обратная связь.

Ведущий: Ребята, давайте станем в круг, возьмёмся за руки и громко и дружно произнесём наш девиз!

3.Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие № 7: «На пути к гармонии...»

Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других — вот залог счастья и успеха в любой области деятельности.

Г. Селье

Цель: способствовать развитию групповой сплоченности.

Материалы: листки бумаги по количеству участников, цветные карандаши или фломастеры, свеча, магнитофон, аудиозаписи.

Ход занятия.

1. Приветствие.

Все участники группы берутся за руки и здороваются, называя соседа справа по имени и желая ему чего-либо хорошего.

2.Основная часть.

Работа по теме занятия.

Игра «Спасибо, что ты рядом!»

Все участники стоят в кругу. Один из них встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо, что ты рядом!» Они держатся за руки, а каждый следующий участник подходит и со словами: «Спасибо, что ты рядом!» — берет за руку одного из стоящих в центре. Когда все играющие окажутся в центре круга, ведущий присоединяется к детям со словами: «Спасибо, что все вы рядом!»

Упражнение «Закончи предложение».

Участникам предлагается проговорить окончание предложений:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
- Я пойму, что счастлив, когда...
- Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Игра «Волшебный сундук».

Ведущий руками изображает, как он смело приносит большой сундук и открывает его. Сообщает детям, что в волшебном сундуке лежат самые разные сокровища и подарки. Каждый по очереди может подойти к сундуку и выбрать для себя понравившийся подарок. Этот подарок он изображает не вербально, руками. Остальные догадываются, что он выбрал. Затем участник должен подарить свой подарок кому-нибудь из друзей.

Упражнение «Дорисуй портрет».

Участники сидят по кругу, у каждого лист бумаги и карандаш. Все карандаши разного цвета. Таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша.

Психолог: Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив портрет, вы его подрисовываете: каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас есть определенный цвет карандаша, вы можете понять, кто и что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя. По этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках. Итак, начинаем рисовать свой портрет... Стоп. Передаем рисунок соседу справа.

И так далее.

Обсуждение рисунков.

Игра «Коммуникация»

Ведущий по порядку произносит 10 предложений, описывающих реакции человека на некоторые ситуации. Каждое из предложений участники должны оценить как верное или неверное по отношению к себе, записав на листке порядковый номер предложения. Если утверждение кажется верным, то оценивается цифрой «1», если неверным, проставляется «0».

Список предложений:

1. Мне не кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.
2. Я, пожалуй, мог бы свалять дурака, чтобы привлечь внимание окружающих или позабавить их.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем есть на самом деле.
5. В компании я часто оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать не только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которые мне не очень нравятся.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

После выполнения задания участники подсчитывают сумму проставленных баллов (от 0 до 10). Этот результат в определенной степени характеризует компетентность в области общения. Чем он выше, тем лучше человек умеет общаться. Можно сравнить полученные показатели и определить самого искусного коммуникатора.

Происходит обсуждение.

3. Заключительная часть.

Психолог благодарит всех за участие в занятии.

Раздел № 3 «Я ученик».

Занятие 8: «Веселая викторина»

Цель: способствовать **групповой сплоченности, закреплению элементарных знаний о школе.** **Оборудование:** мяч.

Ход занятия.

1.Приветствие.

Психолог здоровается с детьми и сообщает о предстоящей работе.

2.Основная часть.

Конкурс «Как хорошо мы знаем школу?»

I. Как зовут директора нашей школы?

3. Какой кабинет находится рядом со столовой? (истории)

4. После какого урока самая большая перемена? (после 3, 20 мин)

5. На каком этаже находится учительская? (2)
6. Во сколько начинаются уроки в нашей школе? (8.45)
7. На каком этаже находится библиотека? (2)
8. В каком кабинете нет доски?(ни в каком)
9. На каком этаже находится спортзал? (1)
10. На каком этаже находится кабинет директора? (1)
II. Как зовут поваров нашей школы? (Зоя, Оксана, Ирина)
12. У кого из учителей нашей школы самые длинные волосы? (Людмилы Павловны)

Игра «Веселый мяч».

Кому я брошу мяч, должен называть качества, которыми должен обладать ученик и которые начинаются с буквы «а» : аккуратный активный.. ..артистичный.. ..адекватный...

На букву с.

На букву и.

Упражнение «Смекалистый».

Продолжите строчки пословиц о знаниях.

Учение - путь к. (умению).

Без муки нет.. .(науки).

Век живи - век.. .(учись).

Ученье свет, а неученье. (тьма).

По одежке встречают, по уму.. .(провожают).

Знания нужны, как винтовка.. .(в бою).

Игра «Называние школьных предметов и качеств».

Психолог: Молодцы, с этим заданием вы справились, а теперь, проверим, знаете ли вы предметы и качества, которые нужны школьнику. Если мы называем предмет или качества, который можно использовать в школе, то вы хлопаете в ладоши, а если его нельзя использовать в школе - то топаете.

Ручка

Учебник

Жвачка

Тетрадь

Рогатка

Знания

Прилежание

Послушание,

Воспитанность,

Внимательность,

Ленность,

Хулиганство

Задание "Новое расписание"

В нашей школе назначен человек, который составляет расписание - Наталья Александровна. В этом году она так устала от этого скучного расписания, что решила все старые названия школьных уроков переименовать. Так в школьном расписании вместо «чтения» появится «буквосложение», а вместо «рисования» - «краскомазюканье».

Отгадайте правильные названия следующих предметов:

цифросложение - Математика

буквописание - русский язык

книгоперелистование - Литература

бегопрыгание - Физкультура

девочки-лоскутосшивание, мальчики- палкоприбивание - технология теория выживания - ОБЖ иноизречение - Английский

Клятва пятиклассника

- Клянусь перед всеми стараться здоровым быть,
- В Хворостянскую школу исправно ходить! Клянемся??!!
- Клянемся!

Клянусь читать и писать я прилично

- И в ранце носить "хорошо" и "отлично". Клянемся??!!
- Клянемся!!
- Клянусь в том, что буду я очень стараться
- С друзьями моими впредь больше не драться! Клянемся??!!
- Клянемся!!
- Клянусь я ребёнком воспитанным быть,
- Не бегать по школе, а шагом ходить. Клянемся??!!
- Клянемся!!
- А если нарушу я клятву свою,
- Тогда я мобильник свой отдаю,
- Тогда обещаю мыть вечно посуду,
- И на компьютере играть я не буду! Клянемся??!!
- Клянемся!!
- Ребёнком всегда идеальным я буду
- И клятвы моей никогда не забуду! Клянемся??!!
- Клянемся!!!

3.Заключительная часть.

Рефлексия (что сегодня понравилось на занятии? Что не понравилось? Что запомнилось?)

Занятие 9: «Теперь я пятиклассник».

Цель: Снижение уровня эмоциональной напряжённости.

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры, небольшие мягкие игрушки.

Ход занятия

1.Приветствие. Разминка «Танец сидя».

Ведущий: Почему-то считается, что танцевать лучше обязательно стоя на двух ногах. А разве нельзя танцевать лёжа или сидя? Попробуйте убедиться, что это не менее интересно, а в чём-то и более трудно.

Исполните, не поднимаясь со стула, танец :

- ламбада;
- брейк;
- вальс;

-яблочко.

2.Основная часть. Игра «Ассоциации».

Психолог: Ответьте первое, что придёт в голову в связи со словом «пятиклассник»».

Ведущий записывает все ассоциации на доске или листе ватмана, отмечая при помощи специальных значков, магнитов или цветных мелков наиболее часто встречающиеся, что позволит выявить проблемные зоны и актуальные переживания участников игры.

Участники разбиваются на группы и совместно вырабатывают стратегии поведения, применительно к той, или иной ситуации. Затем каждая группа презентует свои проекты, которые коллективно обсуждаются.

Задание «Веселые заклинания».

Представьте, что вы в школе, где учился Гарри Поттер, и сегодня у нас первый урок практической магии. Тема урока: «Заговоры». Заговоры обычно делают на что-то хорошее: удачу, счастье, здоровье, исполнение желаний и т.д. Заговоры следует писать так, что бы после их проговаривания ваше настроение изменилось в лучшую сторону: стало весело, спокойно или появилась уверенность в себе.

Приведу примеры некоторых заговоров:

- Раз, два, три, четыре, пять, все уроки буду знать!
- Пятак под пятку, ответ в десятку!
- Ясно солнце утром встало, жизнь прекрасная настала!
- Тили-бом, тили-бом, в школе весело живём!

А теперь попробуйте свои силы в составлении магических заклинаний!

Ребята оформляют свои заговоры на бумаге и помещают в общий коллаж

Игра «Веселые кошки».

Участники стоят по кругу. Психолог бросает одну из игрушек любому участнику, а участник следующему. Главная задача каждого участника- запомнить, кому кидаешь игрушку и от кого ловишь. Затем к одной игрушке присоединяется 2, 3 и т.д. Нужно сконцетрировать внимание и не

потерять ни одной игрушки.

3.Заключительная часть.

Рефлексия.

Психолог: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

До встречи

Занятие 10: «Школьные правила».

Цель: Совершенствование и развитие навыков социализации.

Оборудование: чистые листы бумаги, ручки, разрезанная на часть картинка или открытка.

Ход занятия.

1.Приветствие.

Разминка «Похвались соседом справа».

Участники стоят по кругу. Каждому по очереди нужно похвалиться соседом справа, сказав ему что-то приятное.

2.Основная часть.

Игра «Как поощрить пятиклассника».

Участники тренинга становятся в круг, а ведущий, при помощи любого способа (перекидывание мяча, считалки и т.д.) выбирает водящего, который садится в центр, а все остальные его хвалят. Похвалить должны всех участников.

Варианты:

- ученик успешно закончил четверть;
- ученик - новенький в классе;
- ученик усердно готовился к контрольной работе, но плохо написал;
- ученик умеет хорошо организовать дежурство в классе;
- ученик — хороший спортсмен;
- ученик очень старается, но не получается учиться так, как ему хочется или как того требуют родители;
- ученик быстрее всех съедает обед в школьной столовой;
- ученик хорошо умеет подсказывать.

(Задания даются любым способом, но с учётом личностных особенностей ребёнка).

Упражнение «Если бы директором был я».

(Эта игра даёт ребятам возможность сначала придумать в малых группах шуточные и даже абсурдные правила для школы, чтобы потом предложить одно или два действительно серьёзных правила).

Ведущий предлагает каждому участнику кусочек разрезанной на 5 -6 частей открытки или картинки. Участники собирают картинку и таким образом образуют мини-группу.

В течение 7-10 минут вам нужно выработать примерно десяток правил для школы - таких, над

которыми можно посмеяться и которые действительно могли бы помочь школе, классу, или ученику.

По окончании работы представитель от каждой группы зачитывает правила, которые они выработали. Ведущий задаёт вопросы:

- какое правило самое смешное?
- какое правило самое необычное?
- какое правило самое бесполезное?
- какое правило самое трудновыполнимое?
- какое правило самое важное?
- считаешь ли ты, что ребята должны участвовать в принятии школьных правил?

А теперь из всех предложенных правил давайте выберем основные, которые помогут вам успешно учиться в 5-ом классе.

(Выработанные правила ребятам предлагается оформить и поместить в классный уголок.)

3.Заключительная часть.

Обратная связь.

Психолог: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

Занятие 11: «Правила поведения »

Цель: помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

Оборудование: несколько листов ватмана, фломастеры, маркеры.

Ход занятия.

1.Приветствие.

Разминка. Упражнение «Передай ритм по кругу".

Психолог хлопает в ладоши, задавая определенный ритм, дети последовательно по цепочке передают этот ритм по кругу.

2.Основная часть.

Упражнение «Правила поведения в школе".

Психолог: «Сейчас мы выполним упражнение которое поможет нам лучше понять, какие правила поведения приняты в нашей школе. Я буду задавать вам вопросы, а вы, хорошо подумав, отвечайте на них.

Вы можете предлагать для обсуждения любые ситуации, задавать любые вопросы, которые помогут ввести определенные правила и нормы поведения, принятые в вашей школе и актуальные для класса, с которым вы работаете. Примерные вопросы:

Что я делаю, когда опаздываю в школу или на урок?

Сколько раз нужно опоздать в школу, чтобы попасть к директору?

Как я могу быть наказан за опоздание?

Если надо уйти с занятий на прием к врачу, с кем мне договориться об этом?

Что мне делать, если я плохо себя почувствую?

Я потерял учебник. Что мне делать?

У меня пропала куртка из раздевалки. Что мне делать?

Что мне делать, если мне угрожает другой ученик?

Как я могу попасть на встречу со школьным психологом?

Назовите три основных правила поведения во время перемены.

Какие вещи нельзя приносить в школу?

Что такое «плохое поведение в школе»? Подумайте, за какое поведение ученика могут выгнать из школы.

Дискуссия на тему занятия.

В ходе обсуждения психолог помогает детям выделить оптимальные варианты поведения в разных ситуациях. Рассказывает о разных видах поведения: уверенном, неуверенном, грубом, агрессивном. Предлагает детям разыграть некоторые из предложенных во время обсуждения ситуаций. Важно, чтобы все школьники поучаствовали в этом.

Вопросы:

1. Вспомните, когда вы себя чувствовали уверенно или неуверенно в школе. Почему вам запомнились эти ситуации? Что чувствовали в этих ситуациях люди, находящиеся вместе с вами?

2. Были ли ситуации, когда вы вели себя грубо, может быть даже агрессивно?

3. Какие правила поведения обязательны для соблюдения в школе?

Игра «Веселый ряд».

Детям самостоятельно нужно построиться в ряд начиная от:

... самых светловолосых к темноволосым,

.. .от самых шумных до самых тихих,

.от самых высоких к самым низким,

.от самых темноглазых к светлоглазым.

3.Заключительная часть.

Рефлексия.

Дети рассказывают о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось,

Занятие 12: « Что поможет мне учиться?»

Цели: помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; способствовать формированию учебных навыков; способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.

Оборудование: большие листы бумаги (формат А3) - по количеству участников, цветные карандаши, таблички с ответами «да», «нет», «иногда», плакат с правилами (для упражнения «Правила поведения на уроке").

Ход занятия.

1. Приветствие

Упражнение «Я похож на..."

Попросите детей подумать о себе и попытаться понять, на кого или на что они похожи и

почему. А затем нарисовать этот предмет или объект и объяснить всем участникам причины данного сходства.

2.Основная часть.

Работа по теме занятия

Упражнение «Что поможет мне учиться"

Психолог предлагает детям ответить на вопрос «Что помогает мне учиться?» Если ребенок согласен с утверждением, то он поднимает руку вверх, если нет, то опускает.

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 нал учиться.

Я умею планировать свое время и быть организованный

Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.

Я представляю, где и у кого могу получить помощи

Я умею внимательно слушать в классе.

Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.

Я умею заботиться о своем здоровье.

Затем обсуждается, что из перечисленного дети считают особенно важным. Желающие рассказывают о том, что еще помогает им в учебе.

Упражнение «Правила поведения на уроке"

На разные стены классной комнаты развешиваются таблички с ответами :«да», «нет», «иногда».

Психолог: «Предлагаю вам ознакомиться с правилами, которые помогут эффективно усваивать школьные знания. Их всего три: «Будь подготовленным», «Работай на уроке», «Уважай окружающих». Сейчас я объясню вам, что значат эти правила. Например, я подготовленный, если сижу на своем месте, когда звенит звонок на урок; приношу все, что нужно для урока; успеваю сделать задание в классе; выполняю домашние задания.

Я буду читать вам разные утверждения, а вы должны будете решить, согласны вы с ними, не согласны, или они верны только иногда. Вы уже знаете, что каждому ответу соответствует свой знак. После того как я прочитаю утверждение, каждый из вас, оценив, как он поступает в разных школьных ситуациях, выберет ответ и встанет рядом с соответствующим рисунком. Ответив на эти вопросы, вы сможете самостоятельно определить, насколько хорошо вам удается соблюдать правила».

1. Будь подготовленным:

- я сижу на своем месте, когда звенит звонок на урок;
- я приношу все необходимое к уроку;
- я успеваю выполнить задание в классе;
- у меня нет проблем с выполнением домашней работы.

2. Работай на уроке:

- я внимательно слушаю учителя, отвечаю на вопросы на уроке;
- я работаю вместе с классом;
- я хорошо выполняю работу в классе.

3. Уважай окружающих:

- я не разговариваю на посторонние темы на уроке;
- я бережно обращаюсь со школьным имуществом: не рисую на парте, не качаюсь на стуле и т.п.;
- я прислушиваюсь к мнению окружающих о себе;
- я не мешаю учиться другим: не дергаю соседку за косичку, не тычу карандашом в соседа и т.д.

Дискуссия на тему занятия

Обсудите с ребятами следующие вопросы:

- Какие правила трудно выполнять лично вам? (Следует оказать поддержку детям, которым трудно выполнять многие правила).
- Все ли эти правила обязательны для выполнения?
- Зависит ли необходимость выполнения того или иного правила от конкретного предмета?
- Как бы изменилась обстановка в школе, если бы все соблюдали правила?
- Влияет ли выполнение всех школьных требований на вашу уверенность или неуверенность? Как?
- Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему?
- Чему вы научились уже в начальной школе?

По результатам двух последних занятий можно провести семинар с учителями, на котором еще раз поговорить о том, как важно выработать по возможности единую систему требований, четко сформулировать для детей основные требования к ним и критерии оцени их работы.

Заключительная часть.

Обсуждение итогов занятия

Участники говорят о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

Занятие 13: « Легко ли быть учеником?»

Цель: помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.

Оборудование: бумага, кисти и краски (гуашь или акварель) для каждого ребенка (для упражнения «Кляксы"), магнитофон.

Ход занятия.

1.Приветствие.

Разминка «Молекулы».

Дети под музыку хаотично двигаются по классу. Когда музыка останавливается, они должны

как можно быстрее найти себе пару и встать рядом. Затем психолог говорит:

Поздоровайтесь носами.

Поздоровайтесь лбами.

Поздоровайтесь правым плечом и т.д.

2.Основная часть.

Психолог просит детей рассказать об основных правилах работы на уроках.

В ходе обсуждения часто выясняется, что разные учителя требуют соблюдения разных правил. Например, на уроке математики на устном счете надо обязательно включаться в работу одновременно, а для урока русского языка нужно заранее, еще дома записать в тетради дату следующего дня. Постарайтесь, чтобы дети поняли смысл соблюдения тех или иных правил.

О том, как важно уметь рационально планировать время, готовиться к работе заранее, говорится в притче о башмачника.

Работа с притчей.

Притча о башмачнике.

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

Игра «Идеальный ученик"

Каждый учащийся садится на специальный «стул идеального ученика» и говорит о том, каким в его представлении должен быть идеальный ученик. Например, он никогда не делает ошибок, выполняет все задания на «отлично» и т.д.

Выпишите все предлагаемые детьми качества на доску.

Дискуссия на тему занятия

1. Как я отношусь к роли идеального ученика?
2. Какие есть преимущества в позиции идеального ученика?
3. Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику?
4. Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе?
5. Каков будет результат, если ученик, наоборот, несерьезно относится к требованиям школы и учителей?
6. Для чего учусь я?

Важно, чтобы к концу дискуссии дети поняли: идеальных учеников не существует.

Ошибаются все, и каждый человек имеет право на ошибку. Но можно стремиться стать настоящим учеником, улучшать свои качества, оставаясь при этом самим собой.

Работа с отрывком из повести М. Вильямс «Вельветовый кролик».

-Что значит быть настоящим? - спросил однажды Кролик. - Это когда внутри тебя звенят всякие штуки, а сбоку торчит ручка?

- То, из чего ты сделан, не имеет значения, - ответила Кожаная Лошадь. - С тобой что-то происходит... Ребенок любит тебя долго-долго, не просто играет с тобой, а по-настоящему любит тебя, вот тогда-то ты и становишься настоящим. Но помни, это не происходит сразу. На то, чтобы стать настоящим, уходит порой очень много времени... Но когда ты настоящий, ты не сможешь быть неприятным или неинтересным, разве только для людей, которые вообще ничего не понимают.

Упражнение «Незнайка"

Психолог: «В жизни у всех нас бывают удачные дни и денечки «так себе». В некоторых ситуациях ми чувствуем себя уверенно, «на высоте», а в других - теряемся. Я предлагаю вам игру, в которой вы свободно сможете почувствовать себя человеком, который может чего-то не знать. Кто хочет побыть им? «Незнайка» на все вопросы других детей должен отвечать: «Не знаю», подтверждая свой ответ интонацией, голосом, мимикой, жестом».

Упражнение «Кляксы"

Упражнение выполняется в парах. Один из детей берет немного краски того цвета, какого ему хочется, и капает на лист бумаги. Его партнер дорисовывает «кляксу» до какого-либо образа, затем участники меняются ролями. Это упражнение способствует налаживанию взаимодействия между детьми, кроме того, оно обладает.

3.Заключительная часть.

Обсуждение итогов занятия

Все участники говорят о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

Занятие 14: « Чего я боюсь?»

Цель: научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления.

Оборудование: таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Чего я боюсь?»);

бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово").

1. Приветствие

Разминка. Игра «Поменяйтесь местами те, кто..»

Участники сидят по кругу. Водящий стоит в центре и говорит: «Поменяйтесь местами те, кто учится в 5 классе!». Дети должны как можно быстрее занять другое место. Тот, кому места не достанется, называет следующий признак и т.д.

2.Основная часть.

Упражнение «Чего я боюсь?»

Развешиваются таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены комнаты. Детям предлагается послушать утверждения, которые будет зачитывать психолог, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой.

Утверждения:

Я волнуюсь по поводу своей учебы.

Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения.

У меня часто болит голова или живот.

Мне трудно сосредоточится.

Мне трудно принимать решения.

Иногда мне немного стране знакомиться с новыми людьми.

Я чувствую, что на меня давят другие люди.

Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.

Думаю, я слишком много волнуюсь.

Взрослые слишком многого от меня ждут.

Я боюсь ошибаться и прорывать.

Психолог: « Человеку свойственно тревожиться в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, например, неожиданная контрольная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаем, как к этому отнесется учитель.

Вы можете начать пережить неудачу заранее, еще даже не отдавая себе отчета в том, что вас конкретно беспокоит. Бывают ли у вас такие ситуации, что вы выучили стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибки? Вспомните. такие случаи.

Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски - это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же мы слишком тревожимся, то, наоборот, иногда забываем даже то, что знаем хорошо. Можно научиться справляться со своим страхом, стоит только захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки».

Упражнение «На ошибках учатся"

Психолог: «Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то учиться. Каждый из вас знает, что он время от времени ошибается. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою крупную ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым разом они учатся и не делают больших проблем из своих неудач. А кал вы реагируете на свои ошибки?

Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете еще и нарисовать небольшие иллюстрации к своему рассказу.

Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что же вы думаете по этому поводу.

А сейчас возьмите новый лист бумаги и напишите на нем очень крупно: «Делать ошибки - это нормально. На своих ошибках мы учимся». Украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть. Потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память».

Вопросы после завершения работы:

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?

-Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?

- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

Упражнение «Рисуем слово"

Психолог: «Иногда одно имя, без реального присутствия человека, или название предмета, которого мы боимся, может вызвать страх. При словах математика и учитель у некоторых школьников даже дома опускаются руки и портится настроение. Таким образом, слово, произнесенное вслух или про себя, вновь и вновь воскрешает переживания прошлого опыта. Одно и то же слово может вызывать у разных людей разные чувства.

Например, я произношу слово «контрольная». Все реагируют на него по-разному:

Дима расцветает, приободряется, радуется, что точно знает тему и уверен в отличной оценке, а Кирюша готов уже что-то придумать, чтобы школу прогулять, и грустно ему, и стыдно, и тоскливо, и вспоминается, как огорчалась мама из-за очередной его двойки.

Что это слово значит для тебя? Какие чувства и воспоминания приходят?

Какие возникают ассоциации?

Представь себе это слово написанным на листе бумаги. Как оно выглядит?

Как звучит слово «контрольная»?

(Каждый ребенок коротко отвечает на вопросы.)

Сегодня мы, как волшебники, научимся заряжать слова волшебной силой, превращать их в «магические», менять свое отношение к ним. Итак, начнем.

1. Предлагаю для начала определить проблему, которая вас тревожит.

2. Теперь составьте список слов, относящихся к данной проблеме.

Продолжите предложение: «Стоит мне услышать слово..."

Какое это слово для вас? Какое слово заставляет вас волноваться сильнее всего?

3. Каждый из вас будет работать со своим словом. Пожалуйста, закройте глаза и вообразите, что это слово написано на бумаге...

Как оно выглядит? Оно напечатано или написано от руки? Какие по размеру буквы? Они цветные? Обращайте внимание только на те представления, которые возникают у вас легко, будто сами по себе. Ваше слово может навеять впечатления, о которых я вас не спрошу. Обращайте внимание и на них тоже».

Задавая детям вопросы, придерживайтесь следующего порядка:

Анализ структуры слова Зрительные особенности Способ написания слова:

- печатные буквы или рукописные;
- если печатные - только заглавные или и заглавные, и строчные;
- если рукописные - собственный почерк или кого-то другого (если другого, то чей);
- если почерк собственный - нынешний или «более ранний» (например, как в первом классе).

Характер изображения букв:

- изображены в цвете;
- сделаны из чего-либо (например, высечены из камня; с подсветкой; выведены кремом на торте и т.д.).

Величина букв:

- большие (как, например, на рекламном щите) или маленькие (как в книге).

Цвет букв:

- цветные или черно-белые; если цветные, то каким цветом написаны.
- светлый; темный; цветной.

Особенности формы:

- буквы острые; округлые; жирные; «каракули» и т.д.

Особенности начертания:

- прямое; наклонное; несимметричное (то так, то эдак) и т.д.;
- нестандартные буквы - например, одна из букв слишком большая (кривая) и т.д.

Где размещены (относится к представлению);

- надо мной; передо мной; подо мной; сбоку от меня.

Звуковые особенности

Чей голос произносит слово:

- мой собственный;
- голос женщины; мужчины; ребенка; чей конкретно;
- несколько голосов;

Громкость:

- громко; тихо.

Высота тона:

- высокий, средний или низкий.

Акустические особенности:

- например, эффект «эха».

Темп:

- быстро; медленно.

Мелодия слов:

- раскатисто; монотонно; напевно.

Как произносится слово:

- негативно: жалобно, угрожающе, по-военному, тревожно
- позитивно: дружески, ободряюще, воодушевляюще, радостно, многообещающе и т.д.

Источники звука в пространстве:

- слово звучит сзади; спереди; сверху;
- стереоэффект.

Другие особенности

Материал, из которого сделано слово:

- мягкий или твердый;
- колющийся или гладкий;
- теплый или холодный;
- легкий или тяжелый;
- какая поверхность?

Запах:

- ассоциируется ли изображение с запахом? Какой это запах?

Вкус:

- ассоциируется ли изображение со вкусом? Какой это вкус?

4. Представили? Если вы хотите научиться спокойно и уверенно реагировать на мысли о каком-то событии, то уже само слово, обозначающее это событие, должно вызывать у вас чувство уверенности и спокойствия. Я хотела бы сделать так, чтобы это слово вызывало у вас хорошее

настроение.

Итак, теперь давайте мысленно изобразим слово по-другому, чтобы оно стало для нас приятным, привлекательным.

- Как должно быть написано слово?
- Как должно оно звучать?
- Как вы должны его ощущать?
- Какие другие особенности имеются у этого слова?
- Приукрасьте ваше слово, пусть оно станет «безобидным"
- А сейчас возьмите карандаши, маркеры, гуашь и нарисуйте, как преображается слово».

После окончания работы дети показывают свои рисунки, делятся впечатлениями.

3.Заключительная часть.

Обсуждение итогов встречи

Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

ЛИТЕРАТУРА

Андрияхина Н. Как помочь пятикласснику?// Школьный психолог, 2003.-№.31

Битиянова М.Р. Адаптация ребенка к школе:диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. - М.: Генезис,1998

Владимирова Ю. Новичок в средней школе.//Школьный психолог,2004.-№9

Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007. 2.

Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007.

Королева Е. В. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. М, 2006 Панфилова М.А. Игротерапия общения.-М.: Генезис,2001

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы.-М.: Новая школа,1993

Слободяник Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы. М., 2004.

Фопель К. Чтобы дети были счастливы. М, 2006.

Шилова Т. А. Диагностика психолого- социальной дезадаптации. М., 2005.

Шишковец Т. А. Осложненное поведение подростков. М, 2006.