

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52**

**Рассмотрено**  
на заседании  
методического совета  
Протокол №5  
от «19» мая 2014 г.

**Принято**  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол №9  
от «22» мая 2014 г.

**Утверждаю**  
Директор ГБОУ ООШ № 9  
Г. Н. Недбало



**Программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«МЫ ВМЕСТЕ»**  
**клуб психологических тренингов**

Направление: социальное  
Возраст обучающихся – 10-11 лет  
Срок реализации – 1 год  
Составитель: Корнилина Марина  
Викторовна, учитель  
изобразительного искусства

2014-2015 учебный год

## Пояснительная записка

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного возраста к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением «чувства взрослости» - главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка референтно - значимое влияние, и в первую очередь - от семьи. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска младшим подростком собственной уникальности, познания собственного Я.

Этому же способствует и ориентированность младших подростков на установление доверительно - дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки самопознания последствий своего или чьего- то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная смена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую - общение.

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей все оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в среднем звене становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им,
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами,
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы,
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками,
- навыки уверенного поведения,
- навыки совместной (коллективной) деятельности,
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем,

- навыки самоподдержки,
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Необходимость разработки программы «Мы вместе!» продиктована современным требованиям к формированию этих навыков у пятиклассников и созданию благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Основой для создания данной программы «Мы вместе!» послужил анализ типичных затруднений учеников 5 классов, связанных с прохождением адаптационного периода.

Программа внеурочной деятельности «Мы вместе!» разработана для организации занятий с обучающимися 5 - х классов в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования.

Преимущество программы заключается в том, что содержательный материал носит деятельностный, практико-ориентированный характер.

Программа является модифицированной и составлена на основе программы Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс».

**Цель программы:** создание социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

освоение учащимися школьных правил,  
мобилизация внутреннего ресурса, умения находить и оказывать поддержку,  
формирование устойчивой учебной мотивации учащихся.

##### Воспитательные:

создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований,  
выработка норм и правил жизни класса,  
формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях,  
создание благоприятного психологического климата в классе.

##### Развивающие:

формирование у учащихся позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности ;

развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами;

повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;

развитие у детей когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в школе.

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися **воспитательных результатов двух уровней:**

**первый уровень результатов** — приобретение обучающимися социальных знаний о способах взаимодействия со сверстниками, о необходимости соблюдения норм и правил жизни класса, о способах решения конфликтных ситуаций;

**второй уровень результатов** — получение обучающимися опыта общения и достойного поведения с одноклассниками, новыми педагогами, старшими товарищами, опыта совместной, коллективной деятельности, опыта самостоятельного решения конфликтов мирным путем, адекватного социального поведения в школе и вне школы, опыта позитивного отношения к базовым ценностям общества: человек, знания, семья.

#### **Режим занятий:**

цикл включает в себя 68 занятий продолжительностью 40 минут 2 раза в неделю. Сроки реализации программы: сентябрь - май. Все занятия внеаудиторные, проводятся в актовом зале или на улице (в хорошую погоду).

#### **Ожидаемый результат:**

- 1) положительная динамика социометрических показателей детского коллектива;
- 2) умение общаться (развитые коммуникативные навыки);
- 3) умение учиться;
- 4) умение правильно себя вести и разрешать конфликтные ситуации;
- 5) познание себя как человека, ученика, личность;
- 6) позитивное общение и отношения с учительским составом школы.

#### **Описание места программы в основной образовательной программе ООП ООО**

Программа «Мы вместе!» реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности и на основе программы воспитания и социализации обучающихся, направлена на реализацию воспитательных задач, заложенных в разделе этой программы: «Основное содержание воспитания и социализации обучающихся».

#### **Описание ценностных ориентиров содержания курса**

Ценностные установки, заложенные в программу «Мы вместе!», соответствуют ценностным установкам ООП и ее разделов - программы воспитания и социализации обучающихся, а именно:

#### **Воспитание социальной ответственности и компетентности:**

- осознанное принятие роли гражданина, знание гражданских прав и обязанностей, приобретение первоначального опыта ответственного гражданского поведения;

- усвоение позитивного социального опыта, образцов поведения подростков и молодёжи в современном мире;
- освоение норм и правил общественного поведения, психологических установок, знаний и навыков, позволяющих обучающимся успешно действовать в современном обществе;
- приобретение опыта взаимодействия, совместной деятельности и общения со сверстниками, старшими и младшими, взрослыми, с реальным социальным окружением в процессе решения личностных и общественно значимых проблем;
- осознанное принятие основных социальных ролей, соответствующих подростковому возрасту:
  - социальные роли в семье: сына (дочери), брата (сестры), помощника, ответственного хозяина (хозяйки), наследника (наследницы);
  - социальные роли в классе: лидер — ведомый, партнёр, инициатор, референтный в определённых вопросах, руководитель, организатор, помощник, собеседник, слушатель;
  - социальные роли в обществе: гендерная, член определённой социальной группы, потребитель, покупатель, пассажир, зритель, спортсмен, читатель, сотрудник и др.;
- формирование собственного конструктивного стиля общественного поведения.

### **Личностные, метапредметные результаты освоения программы**

#### **Личностные УУД**

<p><b><i>У обучающегося будут сформированы:</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;</li> <li>– основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;</li> <li>– уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</li> <li>– потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;</li> <li>– позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;</li> <li>– умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;</li> <li>– • готовность и способность к выполнению моральных</li> </ul>
---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности.
<b>Обучающийся получит возможность для формирования:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</li> <li>– готовности к самообразованию и самовоспитанию;</li> <li>– адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</li> <li>– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</li> <li>– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</li> <li>– эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</li> </ul>

#### Регулятивные УУД

<b>Обучающийся научится:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</li> <li>– основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса;</li> <li>– устанавливать целевые приоритеты</li> </ul>
<b>Обучающийся получит возможность научиться</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</li> <li>– основам саморегуляции эмоциональных состояний;</li> <li>– прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</li> </ul>

#### Познавательные УУД

<b>Обучающийся научится:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения проблем;</li> <li>– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения проблем в зависимости от конкретных условий;</li> <li>– устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>– объяснять явления, процессы, связи и отношения;</li> </ul>
------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	– строить сообщения в устной форме.
<b>Обучающийся получит возможность научиться</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ставить проблему, аргументировать её актуальность;</li> <li>– самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;</li> <li>– выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;</li> <li>– организовывать исследование с целью проверки гипотез;</li> <li>– делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.</li> </ul>

### **Коммуникативные УУД**

<b>Обучающийся научится:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>– устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;</li> <li>– аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;</li> <li>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>– адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;</li> <li>– организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</li> <li>– осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</li> <li>– работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> </ul>
----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основам коммуникативной рефлексии;</li> <li>– использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;</li> <li>– отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><i>Обучающийся получит возможность научиться</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;</li> <li>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</li> <li>– продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>– брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</li> <li>– оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</li> <li>– осуществлять коммуникативную рефлексия как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;</li> <li>– в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</li> <li>– вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;</li> <li>– следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную</li> </ul>

	<p>поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;</p> <p>– устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;</p> <p>– в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Эффективность реализации программы**

Показателями благоприятной адаптации ребенка являются:

- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам,
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- повышение групповой сплоченности
- формирование адекватного поведения,
- снижение эмоционального напряжения,
- снижение тревожности, скованности, боязливости в движениях и речи.

Результативность, эффективность программы можно выявить путем психодиагностического обследования. На протяжении курса занятий обследование проводится два раза: до проведения развивающих занятий по данной программе – входящая диагностика и после прохождения всего курса – итоговая диагностика (по результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод об эффективности произошедших изменений у каждого ребенка).

При проведении психодиагностического обследования (как входящей диагностики, так и итоговой) используется следующий психодиагностический инструментарий:

- тест цветовых отношений М. Люшера, методика «Выбор» предназначенная для диагностики межличностных отношений в коллективе и социометрического статуса школьника.
- тест школьной тревожности Филлипса, позволяющий выявить уровень тревожности в различных школьных ситуациях и определить, в каких именно сферах внутришкольных отношений локализуется тревожность и какие конкретно формы принимает;
- методика изучения мотивации учения Н.В. Лускановой;
- методика определения уровня самооценки Г.Н. Казанцевой;
- методика определения социометрического статуса каждого ученика в классном коллективе Дж. Морено.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1-2	Знакомство. Принятие правил	2		2
3-4	Здравствуй, пятый класс!	2		2
5-6	Находим друзей	2		2
7-8	Узнай свою школу	2		2
9-10	Что поможет мне учиться?	2		2
11-12	Ставим цели	2		2
13-16	Легко ли быть учеником? Мои сильные и слабые стороны	4		4
17-18	Чего я боюсь? Умение принимать решения	2		2
19-22	Трудно ли быть настоящим учителем?	4		4
23-26	Конфликт или взаимодействие? Причины конфликтов	4		4
27-30	Работа с негативными переживаниями	2		2
31-32	Здесь и сейчас мы собрались. Как мы воспринимаем друг друга	4		4
33-34	Мы – команда. Почему мы не понимаем друг друга	2		2
35-36	Наши сходства и различия. Как подружиться	2		2
37-40	Сплочение и доверие. Как поддерживать дружеские отношения	4		4
41-42	Общение и умение слушать	2		2
43-44	Учимся взаимопониманию	2		2
45-46	Средства общения	2		2
47-48	Общение без слов	2		2
49-52	Поговорим рисунками	4		4
53-56	Наши эмоции и чувства	4		4
57-60	Проявления эмоций и чувств. Взаимоотношение с родителями и взрослыми	4		4
61-62	Портрет нашего класса	2		2
63-66	Я, мои успехи и мои неудачи	4		4
67-68	Подведение итогов	2		2
	Итого:	68		68

## СОДЕРЖАНИЕ программы «Мы вместе!»

### Занятие 1-2.

*Знакомство. Принятие правил.*

- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;
- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.

Материалы:

— небольшие листочки бумаги для изготовления визиток; фломастеры; стакан, наполовину наполненный водой.

1. Упражнение «Представление имени»
2. Упражнение «Если весело живется, делай так»
3. Принятие правил
4. Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь»
5. 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 у вас в пятом классе?

- О чем вы хотели бы узнать, что хотели бы обсудить за время наших занятий?

6. Упражнение «Пустой или полный»

Обсуждение итогов занятия

Ритуал прощания.

### Занятие 3-4.

*Здравствуй, пятый класс!*

- дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;
- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

Материалы:

- таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Найди того, кто...»);

— мяч (для упражнения «Игра с мячом»);

— бланки «Мои цели» — по количеству участников;

— бланки «Солнышко» — по количеству участников.

1. Приветствие
2. Разминка
3. Упражнение «Прошепчи имя»
4. Упражнение «Найди того, кто...»

5. Упражнение «Прощание с начальной школой»
6. Упражнение «Игра с мячом»
7. Обсуждение итогов занятия
8. Прощание

### **Занятие 5-6.**

#### *Находим друзей*

- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- повысить самооценку детей.

#### Материалы:

- мяч (для упражнений «Что я люблю делать» и «Настоящий друг»);
- «портреты в лучах солнца» с фотографиями или автопортретами детей;
- пословицы и поговорки о дружбе

1. Приветствие

2. Разминка

3. Упражнение «Что я люблю делать»

4. Упражнение «Найди меня»

5. Упражнение «Настоящий друг»

6. Дискуссия на тему занятия

- Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?
  - Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?
  - А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?
  - Что мешает дружбе?
  - Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?
  - Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?
7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»
  8. Обсуждение итогов занятия
  9. Прощание

### **Занятие 7-8.**

#### *Узнай свою школу*

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

#### Материалы:

- несколько больших листов ватмана, фломастеры, маркеры.

1. Приветствие

2.Разминка

3.Упражнение «Передай ритм по кругу»

4.Упражнение «Портрет группы»

5.Упражнение «Узнай свою школу»

6.Дискуссия на тему занятия

- 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?

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

- Какие правила поведения обязательны для соблюдения в школе?

7.Обсуждение итогов занятия

8. Прощание

### **Занятие 9-10.**

*Что поможет мне учиться?*

- помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;

- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.

Материалы:

- листы бумаги (формат А4) — по количеству участников, цветные карандаши (для упражнения «Нарисуй свое настроение»);

- таблички с ответами «да», «нет», «иногда», плакат с правилами (для упражнения «Правила поведения на уроке»).

1.Приветствие

2.Разминка

3.Упражнение «Нарисуй свое настроение»

4.Упражнение «Правила поведения на уроке»

5.Дискуссия на тему занятия

- Какие правила трудно выполнять лично вам?

- 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?

6.Обсуждение итогов занятия

7.Прощание

### **Занятие 11-12.**

*Ставим цели*

- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе

Материалы:

- мяч (для упражнения «Ставим цели»);
- небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга на каждого ребенка (для упражнения «Доброжелательное послание»);
- бланки «Мои цели», заполненные детьми на занятии 2;
- большие листы ватмана.

1.Приветствие

2.Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»

3.Упражнение «Положительное и отрицательное»

4.Упражнение «Ставим цели»

5.Упражнение «Доброжелательное послание»

6.Обсуждение итогов занятия

7.Прощание

### **Занятие 13-16.**

*Легко ли быть учеником? Мои сильные и слабые стороны*

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

Материалы:

бумага, кисти и краски (гуашь или акварель) для каждого ребенка (для упражнения «Кляксы»).

1.Приветствие

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

3.Игра «Идеальный ученик»

4.Дискуссия на тему занятия

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

5.Обсуждение итогов занятия

6. Прощание.

### **Занятие 17-18.**

*Чего я боюсь? Умение принимать решения*

- научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;
- снизить школьную тревожность.

Материалы:

- 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
- 2.Разминка
- 3.Упражнение «Если весело живется, делай так»
- 4.Упражнение «Чего я боюсь?»
- 5.Упражнение «На ошибках учатся»
- 6.Упражнение «Рисуем слово»
- 7.Обсуждение итогов занятия
- 8.Прощание

### **Занятие 19-22.**

*Трудно ли быть настоящим учителем?*

- расширение и обогащение навыков общения с учителями;
- формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки;
- коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

Материалы:

- бумага, карандаши, карточка с изображением геометрических фигур для упражнения «Слушаем внимательно»

- 1.Приветствие
- 2.Игра «Идеальный учитель»
- 3.Дискуссия на тему занятия
  - Трудно ли быть НАСТОЯЩИМ учителем? Почему?
  - Как ученики могут помочь учителю?
- 4.Упражнение «Слушаем внимательно»
- 5.Упражнение «Интервью с учителем»
- 6.Дискуссия на тему занятия
  - Что нового вы узнали об учителе?
  - Чему удивились?
  - Что заинтересовало вас?
  - Есть ли что-то общее у вас с учителем (одинаковые качества или, может быть, привычки, мечты или ситуации неудачи)?
- 7.Обсуждение итогов занятий
- 8.Прощание

### **Занятие 23-26.**

*Конфликт или взаимодействие? Причины конфликтов*

- совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов;

- формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

Материалы:

- небольшая чаша, кувшин или горшочек, плакат с изображением эмоций (например, плакат «Что ты сейчас чувствуешь?» издательства «Генезис»);

- мяч (для упражнения «Назови чувство»)

- стол, стулья, какие-нибудь призы, например, две ручки или шоколадки (для упражнения «Конфликт или взаимодействие?»);

- плакат с «Правилами обсуждения» (для упражнения «Как разрешать конфликтные ситуации»).

1.Приветствие

2.Разминка

3.Упражнение «Назови чувство»

4.Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»

5.Дискуссия на тему занятия

- Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе?

- Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание — с победителем и проигравшим, в то время как сообща можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации.

- Как люди договариваются, кто будет решать, а кто — подчиняться решениям?

6.Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»

7.Дискуссия на тему занятия

Обсудите следующие вопросы:

- В чем причины конфликтов?

- Как можно предотвратить конфликт?

- Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?

- Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?

8.Обсуждение итогов занятий

9.Прощание

## **Занятие 27-30.**

*Работа с негативными переживаниями*

- повышение эмоциональной устойчивости детей;

- формирование навыков принятия собственных негативных эмоций;

- формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания

Материалы:

- плакат с изображениями эмоций;

- альбомные листы, цветные восковые мелки или карандаши, повязки на глаза (для упражнения «Знакомство с закрытыми глазами» и «Рисуем обиду»).

1.Приветствие

2. Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»

3. Дискуссия на тему занятия

— Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного?

— Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент?

— Как относиться к обидчику?

— Как долго сохраняются обиды?

— Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды?

— Как выразить обиду?

4. Упражнение «Рисуем обиду»

5. Упражнение на релаксацию

6. Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами»

7. Обсуждение итогов занятия

8. Прощание

### **Занятие 32.**

*Здесь и сейчас мы собрались. Как мы воспринимаем друг друга*

- сплочение ребят, формирование взаимного доверия

Материалы:

- карандаши для всех участников

1. Приветствие

2. Упражнение- разминка «Карандаши»

3. Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»

4. Упражнение «Поворот в прыжках»

5. Упражнение «Дракон»

6. Обсуждение итогов занятия

7. Прощание.

### **Занятие 33-34.**

*Мы – команда. Почему мы не понимаем друг друга*

- сплочение ребят, формирование чувства команды

Материалы:

- толстая веревка

1. Приветствие

2. Упражнение «Перетягивание каната»

3. Упражнение «Циферблат»

4. Упражнение «Узелок»

5. Упражнение «Паучки»

6. Упражнение «Совместный счет»

7. Упражнение «Встреча взглядами»

8. Обсуждение итогов занятия

9. Прощание

### **Занятие 35-36.**

*Наши сходства и различия. Как подружиться*

- сплочение группы, формирование позитивного отношения к окружающим
- способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей.

Материалы:

- геометрические фигуры (для психометрического теста), карандаши

1. Приветствие
2. Упражнение «Построение круга»
3. Упражнение «Поиск сходства»
4. Упражнение «Запоминание позы»
5. Обсуждение итогов занятия
6. Прощание

### **Занятие 37-40.**

*Сплочение и доверие. Как поддерживать дружеские отношения?*

- сплочение ребят, формирование взаимного доверия, формирование умения координировать совместные действия

1. Приветствие
2. Упражнение «Скалолаз»
3. Упражнение «Передача движений»
4. Упражнение «Маятник»
5. Упражнение «Круг доверия»
6. Упражнение «На пальцах»
7. Обсуждение итогов занятия
8. Прощание

### **Занятие 41-42.**

*Общение и умение слушать*

- формирование навыков эффективного слушания, формирование представления о важности обратной связи в общении.

Материалы:

- листы А4, карточки для рисования по инструкции

1. Приветствие
2. Упражнение «Привет себе»
3. Упражнение «Испорченный телефон»
4. Упражнение «Рисование по инструкции»
5. Тест «Умеете ли вы слушать»
6. Упражнение «Слушание в разных позах»

7.Обсуждение итогов занятия

8.Прощание

### **Занятие 43-44.**

*Учимся взаимопониманию*

- развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия

Материалы:

- листы А4

1.Приветствие

2.Упражнение «Копирование движений»

3.Упражнение «Бип»

4.Упражнение «Вавилонская башня»

5.Упражнение «Необычное использование»

6.Упражнение «Снежки»

7.Игра – загадка «МПС»

8.Обсуждение итогов занятия

9.Прощание

### **Занятие 45-46.**

*Средства общения*

- формирование навыков эффективного общения (жесты, интонации, пантомимика, мимика, контекст общения).

Материалы:

- небольшие предметы

1.Приветствие

2.Упражнение «Пишущая машинка»

3.Упражнение «Испорченный телевизор»

4.Упражнение «Дистанция общения»

5.Упражнение «Перебежчики и охранники»

6.Упражнение «Поиск предметов»

7.Обсуждение итогов занятия

8. Прощание

### **Занятие 47-48.**

*Общение без слов*

- развитие навыков невербальной коммуникации, сотрудничества.

Материалы:

- карточки с изображением животных

1.Приветствие

2.Упражнение «Сбор по голосам»

3.Упражнение «Стеклянная дверь»

4.Упражнение «Выстраивание по росту»

5. Упражнение «Разговор в рисунках»
6. Упражнение «Испорченный телефон»(тактильный контакт)
7. Обсуждение итогов занятия
8. Прощание

### **Занятие 49-52.**

#### *Поговорим рисунками*

- интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт – терапевтического метода.

Материалы:

- белая и цветная бумага, цветные карандаши, цветные журналы

  1. Приветствие
  2. Упражнение «Достраивание композиции»
  3. Упражнение «Тематические рисунки»
  4. Групповой коллаж
  5. Обсуждение итогов занятия
  6. Прощание

### **Занятие 53-56.**

#### *Наши эмоции и чувства*

- сформировать представления об эмоциях и чувствах, формирование умений конструктивно выражать их.

Материалы:

- схема «круг эмоций»

  1. Приветствие
  2. Упражнение «Путаница»
  3. Информационный блок: основные эмоции и чувства
  4. Упражнение «Угадай эмоцию»
  5. Упражнение «Польза и вред эмоций»
  6. Упражнение «Скульптор и глина»
  7. Обсуждение итогов занятия
  8. Прощание

### **Занятие 57-60.**

#### *Проявления эмоций и чувств. Взаимоотношение с родителями и взрослыми*

- формирование умений и навыков понимания внешних проявлений основных эмоций и чувств других людей, развитие собственной эмоциональной экспрессивности.

Материалы:

Иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих определенные эмоции.

- 1.Приветствие
- 2.Упражнение «Хлопки по коленям»
- 3.Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций»
- 4.Игра – соревнование «Замороженные»
- 5.Обсуждение итогов занятия
6. Прощание

### **Занятие 61-62.**

*Портрет нашего класса*

Закрепление навыков общения.

Материалы:

- лист А4

- 1.Приветствие
- 2.Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку»
- 3.Упражнение «Мои ресурсы»
- 4.Групповая композиция «Наш сад»
- 5.Обсуждение итогов занятия
- 6.Прощание

### **Занятие 63-66.**

*Я, мои успехи и мои неудачи*

Презентация портфолио.

### **Занятие 67-68.**

*Подведение итогов*

Получение участниками и ведущим обратной связи по результатам работы на тренинге.

Материалы:

- лист А4

- 1.Приветствие
- 2.Разминка «Карандаши»
- 3.Упражнение «Чемодан»
- 4.Групповая композиция «Чепуха»
- 5.Групповая дискуссия «Шляпы»
- 6.Анкета обратной связи
- 7.Прощание

## Методическое обеспечение программы

В общеобразовательном учреждении для реализации программы используется класс, библиотека, спортзал, актовый зал, спортплощадка, рекреации. Используется интерактивная доска, ведется просмотр фильмов, видеофильмов, аудиозаписей.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим позитивным, полезным изменениям организма и психики. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками. Чтобы управлять своими эмоциями и чувствами, нужно научиться контролировать свои внутренние ощущения, осознавать их, различать, сравнивать и произвольно менять их характер. Регулярное выполнение психогимнастических упражнений направленных на снижение дезадаптации у проблемных детей, на укрепление их физического и эмоционального благополучия помогут освободиться от отрицательных эмоций; развить эмоциональную сферу, коммуникативность и т. д.

Данная программа предлагает набор таких упражнений и занятий, направленных на повышение коммуникативной культуры; развитие эмоциональной сферы, развитие индивидуальности и взаимоуважения, которые может проводить психолог школы или специально обученный педагог.

### *Методы и техники, используемые в программе*

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. *Метафорические истории и притчи.*

*Структура занятия*

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры спланируют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. *Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

## Список литературы

1. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1997 – 112 с.
2. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе/ Под. ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002 – 248с.
3. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 1999.
4. Снайдерс М. Ребенок как личность. - М.: Смысл, 1997.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать: в 4 т. - М.: Генезис, 2000.
6. Фопель К. Энергия паузы. – М.: Генезис, 2001.
7. Гилёва Т. Шихова Т. Тайны островов Внутренних Сил / Школьный психолог. – 2007. № 22.
8. Зарипова Ю. Поверь в себя / Школьный психолог. – 2007. № 4(16).
9. Никушкина Н. Социализация детей-сирот / Школьный психолог. – 2007. - №1(13).
10. Рудякова О. Маленький волшебник / школьный психолог. – 2007. - №21.
11. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М., 2004г.
12. Юдина Н. Программа «Навстречу» / Школьный психолог. – 2007. - №12.
13. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.
14. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! - М.: 2007.
15. Королева Е. В. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. М, 2006.
16. Слободяник Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы. М., 2004.
17. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. – М: 2006.
18. Шилова Т. А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации. - М.: 2005.
19. Шишковец Т. А. Осложненное поведение подростков. - М: 2006.

Содержание диагностической деятельности полностью определяется поставленными задачами и целью психолого-педагогического сопровождения.

Психолого-педагогический статус школьника представляет собой систему характеристик психического состояния и поведения ребенка, важных для его успешного обучения и всестороннего развития. Это характеристики познавательной сферы, эмоционально-волевого и мотивационного развития; особенности поведения в учебных и внеучебных школьных ситуациях.

Основными способами получения информации о психолого-педагогическом статусе ребенка и его соответствии школьным требованиям на рассматриваемом этапе сопровождения являются:

1. экспертные опросы педагогов и родителей позволяют получить информацию об особенностях обучения, поведения и общения ребенка от людей, имеющих возможность регулярно наблюдать за ребенком в значимых жизненных ситуациях. Опрос педагогов рассматривается нами как основной способ получения информации от экспертов. Он позволяет:

- выявить соответствие ряда важнейших характеристик обучения, поведения и общения ребенка предъявляемым ему психолого-педагогическим требованиям;
- уточнить содержание и природу трудностей, возникающих у детей с нарушениями поведения.

Опрос родителей является вспомогательным методом получения информации об отношении ребенка к школе, некоторых аспектах его учебной деятельности и актуальном психологическом состоянии.

2. Психологическое обследование самих детей направлено на получение информации, прежде всего о тех особенностях психолого-педагогического статуса школьника, которые скрыты от непосредственного наблюдения: это особенности мотивационно-личностной сферы, эмоциональное самочувствие. Помимо этого обследование позволяет уточнить содержания и природу трудностей в социально-психологической адаптации к школе, возникающих у некоторых детей.

Психологическое обследование проводится индивидуально с каждым ребенком. Для психологического обследования в рамках программы психолого-

педагогического сопровождения первоклассников в период адаптации мы используем следующий комплекс методик:

**Прогноз и профилактика проблем в обучении и адаптации при переходе в 5 класс**

<i>Название диагностической методики</i>	<i>Основная направленность</i>	<i>Источник</i>
Навык чтения.	Оценка сформированность навыка чтения.	«Прогноз и профилактика проблем обучения в 3 – 6 классах» Автор Л.А. Ясюкова Иматон).
Тест Кеттелла-Ясюковой. Самостоятельность мышления.	Оценка самостоятельность мышления.	
Тест Амтхауэра (модификация для 3-6 классов Ясюковой)	Диагностика структуры интеллекта.	
Тест Равена	Визуальное мышление	
Тест Люшер	Настроение, энергия	
Тест Тулуз-Пьерона	Скорость переработки информации, внимательность.	
Детский личностный опросник Кеттелла (модификация Ясюковой)	Личностные особенности.	
<b>Диагностика трудностей адаптации</b>		
1 класс: Психолого-педагогическая характеристика первоклассника. Авторы Афанасьева Е. И., Битянова М.Р., Васильева Н.Л. Тест Темпл-Дорки-Амен Тест Люшер в обработке К.Шипоша для детей с 6 лет, позволяющий определить психо-эмоциональное состояние детей в период адаптации.		
5 класс: Тест тревожности Филлипса Тест Люшер в обработке К.Шипоша		

## Занятие 1. Создание группы

### Цели:

- сформировать группу участников;
- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;
- выяснить ожидания детей;
- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.

### Материалы:

- небольшие листочки бумаги для изготовления визиток; фломастеры; стакан, наполовину наполненный водой.

### Знакомство

Представьте, коротко расскажите о целях и особенностях предстоящих занятий.

### Упражнение «Представление имени»

Группа встает в круг. Поочередно каждый участник выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая его каким-либо жестом или движением. Все остальные участники копируют жест и интонацию. Упражнение заканчивается, когда каждый из участников представится.

Представление имени в группе детей младшего подросткового возраста обычно проходит очень увлеченно и эмоционально, поэтому после его завершения можно предложить детям подвижную, активную игру.

### Разминка

#### Упражнение «Если весело живется, делай так»

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично. Не всегда получается согласованно воспроизводить действия каждого участника, поэтому сначала ведущий может подавать группе специальный знак, по которому дети начнут повторять движение. На последующих занятиях эта игра становится одной из любимых, и ребята начинают действовать все более согласованно.

### Работа по теме занятия

#### Принятие правил

Ведущий предлагает принять свод правил. Правила 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.

Ведущий говорит о добровольности участия в работа группы. Если кто-нибудь из участников не захочет выполнять какое-либо упражнение, он может отказаться.

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»

Выполняя это упражнение, каждый ребенок получает возможность высказать свое мнение о школе и увидеть положительное в новой ситуации, научиться конструктивно относиться к школьным проблемам.

Скажите следующее: «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 — нет».

Запишите ответы детей на доске. Желательно, чтобы высказался каждый ребенок.

Вот что говорили дети одной из московских школ:

- учиться стало сложнее;
- неизвестно куда идти, поэтому страшно опоздать;
- разные учителя;
- некогда отдохнуть;
- короткие перемены — мы не успеваем найти кабинет;
- в классе много незнакомых ребят, а друзья попали в другой класс, и это обидно;
- праздники проходят до-другому, не так, как в начальной школе;
- много домашних заданий;
- завтраком и обедом никто не кормит, каждый сам в столовой должен покупать себе еду;
- появилась возможность прогуливать;
- можно «беситься» на перемене, никто за нами не следит так, как в начальной школе.

Очевидно, что негативных высказываний оказалось больше, чем позитивных.

Какие же пожелания высказывают дети? Им хотелось бы, чтобы:

- их классный руководитель оказался таким же заботливым и внимательным, как первая учительница;
- кабинет был такой же уютный, как в начальной школе;
- было много праздников;
- поменьше примеров задавали;
- не ставили «2» за то, что не принес на урок учебные принадлежности.

#### Дискуссия на тему занятия

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

#### Упражнение «Пустой или полный»

Покажите детям, что один и тот же факт, одно и то же событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то — негативным. Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему.

Скажите следующее: «Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины. Одни люди скажут, что он наполовину пустой, а другие — что наполовину полный, то, и другое — правда, однако эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому 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 положительные 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.

#### Принятие ритуалов приветствия и прощания

Предложите детям выбрать какое-нибудь несложное приветствие, с которого будет начинаться каждое занятие, и прощание, которым оно будет завершаться.

#### Обсуждение итогов занятия

Обязательно обсудите чувства участников группы. Пусть они скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными,

#### Домашнее задание

Постарайтесь найти как можно больше положительных сторон в новой школьной жизни.

#### Прощание

## Занятие 2. Здравствуй, пятый класс!

### Цели:

- дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;
- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

### Материалы:

- таблички с ответами «да»©, «нет»©, «иногда»© (для упражнения «Найди того, кто...»);
- мяч (для упражнения «Игра с мячом»);
- бланки «Мои цели» (Приложение 5) — по количеству участников;
- бланки «Солнышко» (Приложение 6) — по количеству участников.

### Приветствие

### Разминка

#### Упражнение «Прошепчи имя»

Скажите следующее: «Все вы стали учениками средней школы. В классе появились новые ребята. Предлагаю вам познакомиться поближе, лучше узнать друг друга. Уберите в сторону стулья, чтобы в классе было достаточно свободного места. Начните бродить по классу... При этом подходите к разным детям и шепчите им на ушко сначала свое, а затем их имя... Теперь остановитесь, пожалуйста. Когда по моей команде вы снова начнете ходить по классу, прошепчите другому на ушко самое приятное, что случилось с вами вчера. Начали!».

Упражнение заканчивается, после того как каждый ребенок пообщается со всеми участниками.

### Работа по теме занятия

#### Упражнение «Найди того, кто...»

Развесьте таблички с ответами на разные стены классной комнаты.

Скажите следующее: «Сейчас я буду зачитывать разные утверждения. Если вы согласитесь с услышанным утверждением, то должны будете подойти к табличке, на которой написан ответ "да" и нарисована веселая рожица, если не согласитесь, — подойдете к табличке с ответом "нет" (на ней изображена грустная рожица). Есть еще третий вариант ответа — "иногда, не всегда" (на табличке нарисована недоумевающая рожица), если он подходит вам больше всего, то встаньте около этой таблички».

#### Зачитайте следующие утверждения:

Я люблю путешествовать.

Мое настроение похоже сегодня на осенний теплый, солнечный денек.

Я регулярно чищу зубы.

Я плачу, когда смотрю печальные фильмы.

Я верю в равные права мальчиков и девочек.  
Мне нравится слушать музыку.  
В прошлом месяце я прочел новую книгу.  
Я играю на музыкальном инструменте.  
Я говорю на иностранном языке.  
Я — учащийся 5 «А» класса. "  
Я не люблю учиться.  
Я не люблю домашние задания.  
Я умею постоять за себя.  
Я — добрый (веселый).  
Я надеюсь навести порядок в своем столе.  
Мне здесь нравится.  
У меня есть друзья в классе.

После каждого утверждения оставляйте достаточно времени, чтобы ребята успели переместиться к нужной табличке, посмотреть, кто ответил на вопрос так же как они, а кто — по-другому. Спрашивайте детей, почему они выбрали тот или иной ответ.

#### Упражнение «Прощание с начальной школой»

В ходе выполнения этого упражнения дети вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи и достижения.

Скажите следующее: «Сегодня я предлагаю вспомнить все то, что ярко запомнилось вам в начальной школе. Что из прошлого вы хотели бы "взять с собой", чтобы чувствовать себя уютно и комфортно? Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию.

Вспомни свой самый первый день в школе: ты нарядный и красивый, в руках у тебя цветы, на душе радостно и немного тревожно, но зато чувствуешь себя по-настоящему взрослым. Звенит первый звонок. Тыходишь в класс, в котором тебе предстоит учиться три года. Что это за кабинет? Вспомни его в мельчайших подробностях. Кругом новые ребята — среди них твои будущие друзья. Вспомни, как ты выбрал себе место за партой, где в классе находилась твоя парта? Вспомни свою первую тетрадь и "Букварь" и, конечно, первую похвалу, полученную от учителя. Кто был первым другом, кто так часто помогал тебе? Вспомни любую ситуацию успеха за три года учебы в начальной школе. Когда ты чувствовал себя уверенно, смело?.. Когда тебе было радостно, интересно? Может, это был какой-то праздник, утренник, или поход, или дело, которое тебе удалось выполнить очень хорошо? А может быть, мама после родительского собрания похвалила тебя за успехи, за отличные оценки. Что ты тогда чувствовал? Вспомнил?

А теперь постепенно возвращайся обратно. Ты снова здесь, в нашем классе. Как только будешь готов, открой глаза...

Кто хочет поделиться с нами своими впечатлениями, тем, что вспомнилось? ».

Дайте возможность высказаться каждому ребенку, а затем скажите: ^Запомните чувства успеха и уверенности, радости от учебы, все хорошее, что было в начальной школе, и пусть эти чувства помогают вам учиться в пятом классе».

#### Упражнение «Игра с мячом»

Упражнение способствует прояснению личной мотивации обучения в средней школе, осознанию своих целей.

Предложите детям, передавая мяч друг другу в произвольном порядке, продолжить фразу: «Я хочу, чтобы в пятом классе я...». Ответы могут быть самыми разными.

После выполнения упражнения раздайте детям бланки «Мои цели» (Приложение 5).

Предложите им написать на своем листочке четыре главных желания или цели («Я хочу...»), учитывая свои возможности. Скажите: «Прежде чем написать, про свою цель, пусть каждый подумает про себя: "А что я могу сделать, чтобы исполнилось то, что я хочу... "».

Бланки остаются у детей. В ходе работы группы, по мере Достижения своих целей, каждый ребенок будет раскрашивать радугу, изображенную на бланке.

### Обсуждение итогов занятия

Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

### Домашнее задание

1. Найдите свою фотографию, где вы изображены в раннем детстве. Наверняка вы были чудесными малышами. Сейчас я раздам вам листы, на которых нарисовано солнышко (см. Приложение 6). Приклейте эту фотографию в серединку листа, в солнечный круг, получится «портрет в лучах солнца» (в крайнем случае, если дети не найдут фотографии, они могут нарисовать «автопортрет»). Не показывайте фотографию до следующего занятия никому из ребят своего класса. Задумка состоит в том, что каждый из вас должен будет угадать того, кто изображен на том или ином солнышке.

Убедитесь, что дети правильно поняли задание, и раздайте заготовки.

2. Понаблюдайте за собой: чувствуете ли вы себя увереннее в настоящем, когда вспоминаете ощущение успеха, который вы пережили в прошлом.

### Прощание

## Занятие 3. Находим друзей

### Цели:

- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- повысить самооценку детей.

### Материалы:

- мяч (для упражнений «Что я люблю делать» и «Настоящий друг»);
- «портреты в лучах солнца» с фотографиями или автопортретами детей;
- плакаты, на которых крупно написаны пословицы и поговорки о дружбе (для оформления помещения).

Приветствие

Разминка

Упражнение «Что я люблю делать»

Скажите следующее: «В школе мы все собираемся вместе, здесь нас ждут друзья, учителя. Каждый из вас — интересная личность, достойная уважения, каждый вносит собственный вклад в наши отношения, в дела класса.

Передавая мяч друг другу, назовите свое имя и скажет о том, что каждый из вас любит делать и что у вас хорошо получается. Можно также сказать о том, чему вы могли бы обучить других ребят».

После того как все участники выскажутся, они могут сказать друг другу о том, чему каждый из них хотел бы научиться у других.

Работа по теме занятия

Упражнение «Найди меня»

Соберите и развесьте на школьной доске принесенные детьми «солнышки» с фотографиями. Попросите детей определить, кто есть кто. Выберите любую фотографию, и пусть каждый участник даст свой вариант ответа. После этого изображенный на фотографии ребенок называет себя. Затем по очереди покажите остальные фотографии. В конце упражнения дети подписывают свои «солнышки». Обязательно произнесите добрые слова в адрес каждого ребенка.

Упражнение «Настоящий друг»

Это упражнение поможет детям осознать, какие качества ценятся в дружбе.

Скажите следующее: «Каждый человек в течение своей жизни приобретает и теряет друзей. Дружба доставляет много радости, но иногда она может приносить страдания. Дружеские отношения постоянно меняются по мере того как растем и меняемся мы сами, появляются новые друзья, иногда исчезают старые. Друзей не бывает много; хотя отношения могут быть добрыми и теплыми со всеми одноклассниками, лишь некоторым мы доверяем свои проблемы и переживания».

Попросите каждого ребенка, передавая мяч другому, закончить предложение: «Друг — это тот, кто...». Выпишите на доску качества, которые предлагают дети, и спросите, почему они считают важными именно эти качества.

Попросите желающих рассказать о своем настоящем друге и представить его группе, например:

Привет! Я бы хотел познакомить вас со своим другом — Светланой. Она наша соседка, и я знаю ее очень давно. Она готовит самое лучшее печенье в мире и приглашает меня в гости. Мы с ней много разговариваем, а еще ходим вместе гулять. Она очень добрая и веселая.

Дискуссия на тему занятия

1. Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?
2. Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?

3. А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?
4. Что мешает дружбе?
5. Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?
6. Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?

Эта тема особенно актуальна для классов, где дети находятся в конкурентных отношениях (например, для гимназических классов, в которые дети попадают в результате жесткого отбора). В таких случаях дети обычно борются за внимание со стороны учителя, за оценку. Соперничество друг с другом, особенно в учебной деятельности, приводит к обидам, ссорам, вспышкам гнева. В таких классах следует уделять особое внимание формированию навыков взаимодействия, развитию способности понимать себя и другого.

#### Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Это упражнение поможет детям научиться принимать другого человека и находить в нем положительные качества.

Попросите детей взять свои «портреты в лучах солнца»: и написать на двух-трех лучиках солнышка свои достоинства и положительные качества. После этого попросите их передать свои портреты соседу слева. Он, а затем и каждый последующий в круге, должен дополнить список хороших качеств изображенного на фотографии ученика, записывая эти качества на оставшихся лучиках.

Необходимо учесть, что сильные стороны в другом ребенке дети находят быстро, иногда труднее обстоит дело с поиском собственных достоинств. Бывает, что дети пишут что-то обидное, в этом случае следует еще раз напомнить инструкцию и оказать поддержку ребенку, на портрете которого появилась задевающая надпись. Поскольку дети пишут медленно, следует отвести на выполнение этого упражнения достаточно времени.

#### Обсуждение итогов занятия

Обсудите действия и чувства всей группы. Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

#### Домашнее задание

1. В течение недели попробуйте, воспользовавшись знаниями, полученными на этом занятии, найти новых друзей и улучшить отношения со старыми знакомыми. На следующем занятии желающие смогут рассказать о том, как им удалось сделать это.
2. Подумайте, какое название и какой девиз можно дать нашей группе.
3. Придумайте и напишите на «портрете в лучах солнца» свой личный девиз.

#### Прощание

## Занятие 4. Узнай свою школу

### Цели:

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

### Материалы:

— несколько больших листов ватмана, фломастеры, маркеры.

### Приветствие

#### Разминка

#### Упражнение «Передай ритм по кругу»

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

#### Обсуждение домашнего задания

#### Упражнение «Портрет группы»

Начните занятие с обсуждения домашнего задания: пусть желающие расскажут о том, как им удалось познакомиться с кем-либо, затем выберите название группы и ее девиз.

Например, команда «Солнце», с девизом: «Светло, тепло, всем отлично, хорошо!»

Обсудите предложения детей по поводу названия группы и постарайтесь помочь им прийти к согласию.

После этого дети (с помощью ведущего) пишут название и девиз группы на большом листе, а под ним размещают свои «портреты в лучах солнца» с личными девизами. (Ведущий может сделать это самостоятельно после урока.) Повесьте «Портрет группы» на стене классной комнаты. Пусть он всегда находится там во время занятий.

#### Работа по теме занятия

#### Упражнение «Узнай свою школу»

Упражнение поможет учащимся ознакомиться с правилами школы и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

Скажите следующее: «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 помогите детям выделить оптимальные варианты поведения в разных ситуациях. Поговорите о разных видах поведения: уверенном, неуверенном, грубом, агрессивном. Предложите детям разыграть некоторые из предложенных во время обсуждения ситуаций. Важно, чтобы все школьники поучаствовали в этом.

Задайте детям следующие 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?

Запишите на доске основные правила вашей школы.

Следует специально подготовиться к этому занятию, составить предварительный список правил и традиций школы после совместного обсуждения с администрацией учителями школы. Если эта тема никогда раньше не обсуждалась, можно посвятить отдельное занятие выработке правил класса, собрав всех детей и пригласив классного руководителя.

Обсуждение итогов занятия

Пусть участники расскажут о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем недовольны, какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание

Понаблюдайте за собой и окружающими, постарайтесь отметить, в чем проявляется уверенность, неуверенность, грубость. Подумайте, существуют ли какие-либо различия в правилах начальной и средней школы?

Прощание

## **Занятие 5. Что поможет мне учиться?**

Цели:

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

## Материалы:

- большие листы бумаги (формат А3) — по количеству участников, цветные карандаши (для упражнения «Нарисуй свое настроение»);
- таблички с ответами «да», «нет», «иногда», плакат с правилами (для упражнения «Правила поведения на уроке»).

## Приветствие

### Разминка

### Упражнение «Нарисуй свое настроение»

Попросите детей подумать о себе и попытаться понять, какое у них сейчас настроение, а затем нарисовать свое настроение на листе бумаги.

Для того чтобы участники могли проявить себя, предложите им прокомментировать свои рисунки. Группа может принимать участие в обсуждении каждого рисунка, ответив на следующие вопросы: «Какой рисунок вам ближе по его настроению?»; «Что вы чувствуете, глядя на этот рисунок?»

### Обсуждение домашнего задания

Спросите детей о том, какие новые правила появились с их точки зрения, в пятом классе. Какие правила помогли бы улучшить жизнь класса?

### Работа по теме занятия

#### Упражнение «Что поможет мне учиться»

Скажите, что сегодня вы все вместе попробуете ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?». Предложите детям для «голосования» (большой палец, поднятый вверх, означает «согласен», опущенный вниз — «не согласен») со следующим утверждением:

Я умею находить плюсы даже в трудной ситуации.

Я точно знаю, что мне по силам.

Я знаю, что я уже умею делать, а чему мне еще надо учиться.

Я умею планировать свое время и быть организованным

Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.

Я представляю, где и у кого могу получить помощи

Я умею внимательно слушать в классе.

Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.

Я умею заботиться о своем здоровье.

Обсудите, что из перечисленного дети считают особенно важным. Пусть желающие расскажут о том, что еще помогает им в учебе.

### Упражнение «Правила поведения на уроке»

Это упражнение поможет осознать, что понятные и четкие правила класса помогут эффективнее учиться в школе.

Перед началом занятия повесьте на видное место плакат с правилами, развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены классной комнаты.

Скажите следующее: «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.

Обсуждение итогов занятия

Пусть участники скажут о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны какие чувства испытывали, какие вопросы остались нерешенными.

### Домашнее задание

Поучитесь соблюдать правила, которые мы обсуждали сегодня, и подумайте над тем, какие из них необходимы именно вам. Совпадают ли правила, действующие на разных уроках?

### Прощание

## Занятие 6. Легко ли быть учеником?

### Цель:

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

### Материалы:

бумага, кисти и краски (гуашь или акварель) для каждого ребенка (для упражнения «Кляксы»).

### Приветствие

### Обсуждение домашнего задания

Попросите 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 башмачнике.

### 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.

#### Работа по теме занятия

##### 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.

Прочитайте детям отрывок 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»

Скажите следующее: «В жизни у всех нас бывают удачные дни и денечки "так себе". В некоторых ситуациях мы 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».

Это одно из самых любимых упражнений детей. В некоторых группах желание играть в «Незнайку» возникает и на следующих занятиях. В этом случае, особенно если в группе есть гиперответственные дети, можно несколько раз повторить.

##### Упражнение «Кляксы»

Упражнение выполняется в парах. Один из детей берет немного краски того цвета, какого ему хочется, и капают 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 некоторой диагностической ценностью. Агрессивные и подавленные дети часто выбирают краски темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного. Последний будет брать для рисунков светлые краски и видеть приятные, спокойные сюжеты.

Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску. Дети с пониженным настроением предпочитают лиловые и сиреневые тона. Серые и коричневые тона выбираются детьми напряженными, конфликтными. Однако нередко невозможно проследить четкую связь между выбранным цветом и психическим состоянием ребенка, поэтому на основе рисунков нельзя делать серьезных диагностических выводов, можно говорить лишь об общих тенденциях, которые помогут выбрать верное направление работы при более глубокой диагностике.

#### 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.

#### Домашнее задание

Подумайте о том, какие качества помогают вам учиться и какие качества вы хотели бы в себе развить.

#### Прощание

### Занятие 7. Чего я боюсь?

#### Цели:

- научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;
- снизить школьную тревожность.

#### Материалы:

- 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»).

#### Приветствие

#### Разминка

Упражнение «Если весело живется, делай так»

(см. Занятие 1)

#### Работа по теме занятия

Упражнение «Чего я боюсь?»

Развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены комнаты. Предложите детям послушать утверждения, которые вы будете читать, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой.

Прочитайте следующие 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 сосредоточиться.

Мне трудно принимать решения.

Иногда мне немного страшно 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 прорываться.

Спросите детей, похожи ли их проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково:

Скажите следующее: «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»

Это упражнение поможет детям осознать неизбежности ошибок и научиться извлекать из них пользу, снизив таким образом страх перед ошибками. Дети смогут поговорить друг с другом о том, как они обычно реагируют на свои ошибки,

Скажите следующее: «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 как 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».

После завершения работы задайте следующие вопросы:

— 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»

Это необычное упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

Скажите следующее: «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"?

(Пусть каждый ребенок коротко ответит на эти 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.

Фон:

- 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 преобразается слово».

После окончания работы дети показывают свои рисунки, делятся впечатлениями.

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.

Домашнее задание

Ежедневно, например, с 18.00 до 18.30 превращайте слово, с которым работали в классе (или другое), в магическое.

Проследите, изменились ли в результате «колдовства» чувства, связанные с этим словом, в лучшую сторону.

Прощание

Занятие 8-9. Трудно ли быть настоящим учителем?

Цели:

- расширение и обогащение навыков общения с учителями;
- формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки;
- коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

Материалы:

- бумага, карандаши, карточка с изображением геометрических фигур для упражнения «Слушаем внимательно» (см. Приложение 7).

Приветствие

Обсуждение домашнего задания

Попросите детей рассказать о «магическом превращении слова».

Работа по теме занятия

Игра «Идеальный учитель»

Проводится аналогично игре «Идеальный ученик» (См Занятие 6).

Дискуссия на тему занятия

1. Трудно ли быть НАСТОЯЩИМ учителем? Почему

2. Как ученики могут помочь учителю?

Желательно снова поговорить с детьми о том, «что значит быть настоящим» (этот вопрос они обсуждали на позапрошлом занятии).

Упражнение «Слушаем внимательно»

Упражнение даст детям возможность почувствовать себя в роли учителя, научиться слушать, задуматься над критериями оценки работы.

Попросите одного из участников на время стать учителем. Дайте ему карточку с изображением геометрических фигур (Приложение 7), не показывая ее никому из группы. Объявите следующие правила:

— Инструкции произносятся только один раз (так как у нас мало времени на уроке). В крайнем случае (если многие не расслышали) «учитель» может повторить инструкцию, но лишь один раз.

— Никто не задает «учителю» никаких вопросов (будьте внимательны сразу).

— Нельзя пользоваться циркулем, линейкой или подобными инструментами.

— «Учитель» по завершении работы всем ставит отметки.

Попросите «учителя» встать перед группой и громко и четко называть по одной фигуре или линии. Например: «Нарисуйте квадрат со сторонами по 2 см в середине листа»; «Нарисуйте внутри квадрата круг той же величины, что и квадрат».

После того как участники закончат работу, а «учитель» поставит всем «отметку», обсудите с ними следующие вопросы:

Было ли вам трудно выполнить задание?

Почему вы нарисовали разные рисунки, получая одни и те же инструкции?

Что затрудняло понимание инструкции?

Внимательно ли вы слушали?

Точно ли следовали инструкции?

Трудно ли было сыграть роль учителя? За что можно поставить «отлично»?

Справедливо ли оценивалась работа?

Как бы вы сами оценили свою работу?

Что помогало или мешало выполнить упражнение хорошо?

Упражнение «Интервью с учителем»

Это упражнение поможет учащимся и преподавателям лучше узнать друг друга.

Предложите ученикам составить вопросы для интервью (для каждого учителя-предметника). Объясните, что это упражнение поможет им лучше узнать учителей.

Упражнение выполняется в микрогруппах или всем классом.

Перед тем как подготовить вопросы для учителей, дети берут интервью у психолога. Важно быть искренним и отвечать на все вопросы.

Предлагаем вашему вниманию вопросы, заданные психологу в одной из московских школ:

1. Как вас зовут?
2. Какие у вас требования к ученикам?
3. Что вам нравится в детях?
4. Как вы относитесь к разным ученикам?
5. Нравится ли вам ваша профессия?
6. Вы добрая?
7. У вас есть семья?
8. У вас есть животные?
9. Как вы отнесетесь к тому, что у вас в классе сорок человек и все избалованные?

10. Нравилось ли вам учиться в школе?

11. Если ребенок боится отвечать у доски, что вы будете делать?

12. Если ученик не сделал домашнее задание, то, что за это будет?

13. Как вы относитесь к критике?

14. Почему вы выбрали эту профессию?

15. Не кажется ли вам, что вы требуете от детей очень многого?

16. Как вы отнесетесь к тому, что вас выгонят с работы (если дети вас не воспринимают)?

17. Если ученики прогуливают, что вы будете делать?

После того как участники закончат работу, а «учитель» поставит всем «отметку», обсудите с ними следующие вопросы:

Было ли вам трудно выполнить задание?

Почему вы нарисовали разные рисунки, получая одни и те же инструкции?

Что затрудняло понимание инструкции?

Внимательно ли вы слушали?

Точно ли следовали инструкции?

Трудно ли было сыграть роль учителя? За что можно поставить «отлично»?

Справедливо ли оценивалась работа?

Как бы вы сами оценили свою работу?

Что помогало или мешало выполнить упражнение хорошо?

Упражнение «Интервью с учителем»

Это упражнение поможет учащимся и преподавателям лучше узнать друг друга.

Предложите ученикам составить вопросы для интервью (для каждого учителя-предметника). Объясните, что это упражнение поможет им лучше узнать учителей.

Упражнение выполняется в микрогруппах или всем классом.

Перед тем как подготовить вопросы для учителей, дети берут интервью у психолога. Важно быть искренним и отвечать на все вопросы.

Предлагаем вашему вниманию вопросы, заданные психологу в одной из московских школ:

1. Как вас зовут?
2. Какие у вас требования к ученикам?
3. Что вам нравится в детях?
4. Как вы относитесь к разным ученикам?
5. Нравится ли вам ваша профессия?
6. Вы добрая?
7. У вас есть семья?
8. У вас есть животные?
9. Как вы отнесетесь к тому, что у вас в классе сорок человек и все избалованные?
10. Нравилось ли вам учиться в школе?
11. Если ребенок боится отвечать у доски, что вы будете делать?
12. Если ученик не сделал домашнее задание, то, что за это будет?
13. Как вы относитесь к критике?
14. Почему вы выбрали эту профессию?
15. Не кажется ли вам, что вы требуете от детей очень многого?
16. Как вы отнесетесь к тому, что вас выгонят с работы (если дети вас не воспринимают)?
17. Если ученики прогуливают, что вы будете делать?
18. Если вы знаете, что в классе есть вор, как вы поступите?
19. Хотели бы вы стать знаменитым педагогом?
20. Если ученик на уроке не выполняет задание, что будете делать?

21. Если в классе произойдет что-то нехорошее, то что вы будете делать?

22. С вами случались плохие случаи?

23. Что вы почувствуете, если ребенок резко изменит свое мнение о вас?

24. Бывает ли так, что дома с вами не разговаривают?

25. Вы когда-нибудь оставались в дураках?

26. Вы курите?

После этого можно взять интервью у одного из учителей, предварительно пригласив его на занятие.

Это упражнение вызывает огромный интерес и разные ощущения у преподавателей. Приведем высказывания учителей, которые давали интервью детям:

«Дети знают нас лучше, чем мы сами себя, вернее, лучше, чем мы можем искренне признаться перед самими собой».

«Ребята ищут идеального учителя и относятся к нему, как к сверхчеловеку. Им очень важно, чтобы их мнение учитывалось, они стремятся к доброжелательным и доверительным отношениям».

«Детей чаще всего и больше, чем предмет, интересует личность учителя».

Пятиклассники открыто и смело задают прямые вопросы и ждут таких же ответов.

Дискуссия на тему занятия

1. Что нового вы узнали об учителе?

2. Чему удивились?

3. Что заинтересовало вас?

4. Есть ли что-то общее у вас с учителем (одинаковые качества или, может быть, привычки, мечты или ситуации неудачи)?

Обсуждение итогов занятий

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

Домашнее задание

1. Напишите статью о ком-нибудь из учителей, взяв у него интервью (можно по одной статье на микрогруппу, которая составляла вопросы для этого учителя).

Психологу следует договориться со всеми преподавателями и продумать время проведения интервью. Это может быть, например, классный час. Об итогах интервью дети рассказывают на последующих встречах (важно выслушать всех авторов статей).

2. Приготовьте и напишите на листочке важный для вас вопрос, касающийся взаимоотношений с учителями или одноклассниками.

Прощание

Занятие 10-11. Конфликт или взаимодействие?

Цели:

— развить навыки общения и разрешения конфликтов;

- научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

Материалы:

— небольшая чаша, кувшин или горшочек, плакат с изображением эмоций (например, плакат «Что ты сейчас чувствуешь?» издательства «Генезис»);

- мяч (для упражнения «Назови чувство»)

- стол, стулья, какие-нибудь призы, например, две ручки или шоколадки (для упражнения «Конфликт или взаимодействие?»);

- плакат с «Правилами обсуждения» (для упражнения «Как разрешать конфликтные ситуации»).

Приветствие

Разминка

Упражнение «Назови чувство»

Передавая мяч друг другу по кругу, назовите чувства: Одно положительное, одно — отрицательное.

Обсуждение домашнего задания

Предложите желающим прочитать свои статьи об учителе, у которого они брали интервью (не больше двух статей).

Затем скажите следующее: «Дома каждый из вас должен был написать наиболее интересующий вас вопрос по поводу взаимоотношений с учителями и одноклассниками, и меня на столе стоит чаша. Положите в нее листочки с вопросами. Эта чаша, назовем ее "Чаша чувств", будет в моем кабинете постоянно, и вы сможете в течение недели опускать в нее листочки с вопросами, которые будут у вас возникать. На следующих занятиях мы будем брать наугад по 2—3 вопроса из чаши, чтобы обсудить их со всей группой и найти решение проблемы».

Работа по теме занятия

Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»

Цель этого упражнения — продемонстрировать детям, что часто люди относятся к жизненным ситуациям как к соревнованиям, в которых есть победители и проигравшие.

Участники рассаживаются парами за столами лицом друг к другу (как в армрестлинге).

Скажите следующее: «Ваша задача — за 30 секунд "уложить" руку партнера как можно больше раз. Как только его рука коснется стола, возвращайтесь в исходное положение и начинайте снова. Приз достанется той паре, которая наберет больше всего очков (1 касание — 1 очко)».

Большинству пар придется бороться за каждое очко, но! некоторые участники не будут оказывать никакого сопротивления тому, кто наклоняет их руку, а будут сами помогать в этом партнеру.

Когда время, отведенное на упражнение, закончится, вручите призы победителям.

Дискуссия на тему занятия

Обсудите с ребятами различия между парами, которые состязались и которые действовали сообща.

— Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе?

— Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание — с победителем и проигравшим, в то время как сообща можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации.

— Как люди договариваются, кто будет решать, а кто — подчиняться решениям?

Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»

Это упражнение поможет учащимся научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации; понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.

Возьмите «Чашу чувств» и скажите следующее: «То, что у нас накопились вопросы по поводу взаимоотношений — хорошо, хотя бы потому, что вы о них не постеснялись написать. Не побоялись неодобрения, а приняли решение разобраться в ситуации. Конфликты — это часть нашей жизни. Предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем? Какие чувства вызывает у нас соперник? Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты.

Для начала давайте попробуем вместе подумать о том, как лучше всего поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт. Я буду называть ситуацию, а вы — обсуждать ее по следующим правилам».

### Правила обсуждения

Рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову.

Не осуждайте чужие идеи.

Выдвигая свои идеи, используйте уже высказанные.

Предлагайте как можно больше идей.

Из следующего списка ситуаций выберите одну и предложите участникам обдумать все возможные варианты ее решения. Записывайте ответы детей на доске, и после проигрывания ситуаций обсудите варианты, выбрав среди них; приемлемые.

- Кто-то дразнит или обзывает тебя.
- Учитель несправедливо обвиняет тебя в списывании во время контрольной.
- Родители на неделю запретили тебе ходить гулять с друзьями за драку с младшим братом.
- Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно колот тебя в спину ручкой или бросает в тебя ластик.

После того как ребята предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.

### Дискуссия на тему занятия

Обсудите следующие вопросы:

— В чем причины конфликтов?

— Как можно предотвратить конфликт?

— Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?

— Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?

Пусть дети по ролям разыграют конфликтные ситуации из «Чаша чувств», придумав для них благополучный исход.

Обсуждение итогов занятий

Обсудите действия, ощущения всей группы. Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали и какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание

1. Допишите свои вопросы в «Чашу чувств». Нарисуйте чувства, которые проявляются во время конфликтов, свои эмоции, которые вам не нравятся.
2. Нарисуйте ситуацию счастья и подготовьте рассказ о ней. Рисунок может быть любым: можно изобразить конкретную ситуацию или просто раскрасить листок или изобразить что-нибудь непонятное. Главное, чтобы он передавал настроение.

Прощание

Занятие 12. Работа с негативными переживаниями

Цели:

- повышение эмоциональной устойчивости детей;
- формирование навыков принятия собственных негативных эмоций;
- формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.

Материалы:

- плакат с изображениями эмоций;
- альбомные листы, цветные восковые мелки или карандаши, повязки на глаза (для упражнения «Знакомство с закрытыми глазами» и «Рисуем обиду»).

Приветствие

## Обсуждение домашнего задания

Перемешайте рисунки и разложите их так, чтобы удобно было рассматривать. Очень часто ощущение счастья связано у детей с хорошими оценками, с успешностью в школе, победой в спортивных соревнованиях, с выступлением на сцене. Обратите внимание детей на то, (1) какие рисунки встречаются чаще всего, (2) чем различаются рисунки (у каждого — свое переживание счастья). Выслушайте несколько рассказов детей, а затем спросите: «Кто самый счастливый из тех, кого вы знаете? Что делает этого человека счастливым? Некоторые люди редко радуются, какой совет вы могли бы им дать?» Попросите детей привести пример самого счастливого момента в их жизни. Спросите: «Что помогло бы вам быть счастливыми? Как вы могли бы помочь окружающим людям почувствовать себя счастливее?»

## Работа по теме занятия

### Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»

Обсудите с детьми, что такое обида, обидное замечание. Приведите примеры таких замечаний, вспомните обидные ситуации, которые вы сами пережили или наблюдали со стороны. Спросите детей, что они могут сказать или сделать в ответ на обидное замечание. Запишите на доске варианты ответов.

Попросите детей разыграть обидные ситуации, которые они вспомнили, обсудите возможные пути выхода из конфликта. Затем можно рассмотреть 1-2 ситуации из «Чаша чувств».

## Дискуссия на тему занятия

Обсудите с детьми следующие вопросы:

— Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного?

— Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент?

— Как относиться к обидчику?

— Как долго сохраняются обиды?

— Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды?

— Как выразить обиду?

### Упражнение «Рисуем обиду»

Попросите детей вспомнить случаи, когда они почувствовали сильную обиду. Спросите, когда это было, где, кто там был. Пусть дети нарисуют свою обиду.

Обсудите рисунки желающих. Есть ли в них что-то общее?

Упражнение на релаксацию

Выполните вместе с детьми следующие действия: закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажата в кулак обида, почувствуйте напряжение в кистях, напрягите руки. Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руку. Ваша обида исчезла.

Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами»

Скажите следующее: «Сейчас вам предоставляется возможность узнать что-нибудь новое друг о друге необычным способом. Для этого нужно распределиться по парам, сесть на стулья, повернувшись лицом друг к другу, и закрыть глаза. Нельзя открывать глаза до тех пор, пока не последует разрешение. Если вам трудно держать глаза закрытыми возьмите повязку на глаза».

Когда группа распределится по парам и каждый ребенок закроет глаза, перемещайте пары, осторожно перемещая участников к новому месту. Закончив перемещение, предложите детям вытянуть руки вперед и найти руки своего партнера, затем познакомиться руками (1 мин), поссориться (1 мин), помириться (1 мин), подружиться (1 мин), поддержать друг друга (1 мин).

Сразу после окончания упражнения дети рисуют чувства, которые они испытали.

Затем попросите детей ответить на вопросы:

— Что вы чувствовали в момент знакомства?

— Что было наиболее приятно?

— Что вас удивило?

— Что было легче делать?

— Чего не хотелось делать?

— Какие чувства вызывали у вас прикосновения к рукам партнера? Что вы можете сказать о партнере?

Предложите желающим рассказать о своих рисунках постараться угадать, кто был их партнером.

## Обсуждение итогов встречи

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

## Домашнее задание

Принести бланки «Мои цели», которые заполняли на втором занятии.

## Прощание

### Занятие 13. Ставим цели

#### Цели:

- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе;
- подвести итоги работы группы.

#### Материалы:

- изображение символа «Инь-Ян» (см. Приложение 7) (для упражнения «Инь и Ян»);
- мяч (для упражнения «Ставим цели»);
- небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга на каждого ребенка (для упражнения «Доброжелательное послание»);
- бланки «Мои цели», заполненные детьми на занятии 2;
- большие листы ватмана (4-5).

## Приветствие

### Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»

Прочтите детям следующие утверждения и попросите оценить их. Если утверждение верно, то дети должны поднять большой палец вверх, если же утверждение не подходит, палец следует опустить вниз.

#### Утверждения:

- Обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении.
- Мне нравится мое отражение в зеркале.
- Я очень люблю школу.

- В моей жизни много хорошего.
- Я — оптимист (оптимистка).
- Я могу посмеяться над своими ошибками.
- В моей жизни почти ничего не надо менять в лучшую сторону.
- Я — интересная личность.
- Мне нравятся те перемены, которые произошли со мной.
- Я добрый и любящий.
- Мои друзья ценят мое мнение.
- Я доволен собой.
- Я не боюсь выражать свои чувства.
- У меня интересная и веселая жизнь.

Скажите следующее: «Если ты согласился с большинством утверждений, значит, ты вполне уверен в своих силах и многое можешь сделать самостоятельно. Если же больше было таких, с которыми ты не согласен, не огорчайся, у тебя еще все впереди!»

Работа по теме занятия

Упражнение «Инь и Ян»

Упражнение помогает детям осознать и принять свои достоинства и недостатки.

Скажите следующее: «Инь и Ян — это древний китайский символ, обозначающий противоположности: черное и белое, плохое и хорошее, опасность и удачу. В каждой ситуации, в каждом событии, в каждом человеке есть свои достоинства и недостатки, «плюсы» и «минусы». Подумайте о двух-трех своих положительных и отрицательных качествах. Пусть каждый нарисует символ Инь-Ян на листе бумаги и запишет свои достоинства (в той части символа, где стоит знак "+") и недостатки (в той части, где стоит знак "—")»

Обязательно нарисуйте свой символ Инь-Ян и покажите его детям. Повесьте рисунки группы на стенд, если ребята не будут возражать.

Дети прекрасно знают свои слабые стороны, но не всегда готовы говорить о них. Этот вариант упражнения лучше предложить на последних занятиях, когда у детей уже сформировано чувство доверия друг к другу.

Если вы чувствуете, что дети еще не очень готовы обсуждать свои достоинства и недостатки, можно предложить им один из вариантов группового выполнения этого упражнения: попросите девочек написать позитивные утверждения о мальчиках своего класса и наоборот.

Обычно девочки более щедры на комплименты, а мальчики более единодушны в своем мнении. Данное упражнение выполняется детьми с огромным удовольствием.

#### Упражнение «Ставим цели»

Это упражнение способствует осознанию результатов тренинга, постановке новых целей.

Попросите детей передавать друг другу мяч, завершая при этом следующие предложения:

— Я хочу лучше ...

— Я хочу узнать...

— Чтобы лучше о себе заботиться, я могу ...

— Чтобы лучше ладить с другими, я могу ...

— В школе я хочу...

- В школе я могу...

— Дома я хочу ...

Попросите детей положить перед собой бланки «Мои Цели», на которых они записывали свои цели в начале тренинга. Обсудите, каких результатов удалось добиться за время занятий, каких целей удалось достичь. Пусть они допишут новые цели.

Соберите рисунки. Через месяц (на классном часе или занятии психологической группы) их можно снова раздать детям, чтобы узнать, что изменилось, какие шаги были предприняты для достижения целей.

Завершается работа коллективным рисованием в микрогруппах по 3-4 человека. Каждой микрогруппе выдается по одному листу ватмана. Предложите тему совместного рисунка (например, «Мир, в котором хотелось бы жить» или «Школа, в которой хотелось бы учиться» и т.п.).

## Упражнение «Доброжелательное послание»

Попросите детей написать доброжелательное послание каждому ученику в группе. Уточните, что это послание может содержать комплимент, какое-либо пожелание или благодарность. Попросите детей вспомнить об их взаимодействии друг с другом на ваших занятиях, вспомнить приятные моменты общения.

## Обсуждение итогов тренинга

Обратите внимание детей на те знания и умения, которые они приобрели за время тренинга. Желательно каждого участника наградить грамотой за те или иные достижения.

## Прощание

«ДАВАЙТЕ, ПОЗНАКОМИМСЯ!»

«ПЕРЕШЛИ МЫ В ПЯТЫЙ КЛАСС»

«ДРУГ- ЭТО ТОТ, КТО...»

«МОЯ ШКОЛА...КАКАЯ ОНА?»

«ЧТО ПОМОЖЕТ МНЕ УЧИТЬСЯ?»

«КТО ТАКОЙ УЧЕНИК?»

«А ЕСЛИ БУДЕТ СТРАШНО?»

«НАСТОЯЩИЙ УЧИТЕЛЬ – КАКОЙ ОН?»

«КОНФЛИКТ ИЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ?»

«МОИ НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ЧУВСТВА»

«А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ...»