

Частное общеобразовательное учреждение

«РЖД лицей №21»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета РЖД лицея №21
Протокол № 7 от 24.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор РЖД лицея №21

Н.В. Минько
Приказ № 26 от 24.05.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Я-пятиклассник»

Направленность: социально-педагогическая
Возраст обучающихся: 10-11 лет
Срок реализации: 1 учебный год

Составитель: Белобровина Диана
Романовна,
Педагог-психолог

Комсомольск-на-Амуре

2024г.

Пояснительная записка.

Переход из начальной школы в среднюю — важный и ответственный момент в жизни школьника. Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту (ФГОС) психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы ОУ должны обеспечивать, в частности, учет специфики возрастного психофизиологического развития обучающихся, в том числе особенности перехода из младшего школьного возраста в подростковый.

Действительно, переход учащихся из начальной школы в основную справедливо считается кризисным периодом. Учебная деятельность теряет свое ведущее значение в психическом развитии учащихся подросткового возраста, однако, она продолжает оставаться общественно оцениваемой деятельностью, продолжает влиять на степень развитости интеллектуальной, мотивационной сфер. Переход от детства к отрочеству характеризуется и появлением мотивационного кризиса, вызванного сменой социальной ситуации развития и изменением содержания внутренней позиции ученика. Известно, что в этот переходный период возникает кризис самооценки. Резко возрастает количество негативных самооценок.

В 5-м классе ко всем проблемам подросткового возраста добавляется проблема адаптации к новым условиям обучения. Дети сталкиваются с принципиально новой системой организации учебного процесса: переходы из кабинета в кабинет, множество учителей, с каждым из которых необходимо установить отношения, большее количество школьных дисциплин и некоторые из них совершенно новые для пятиклассника. Учащиеся, которые еще вчера были под постоянным контролем со стороны учителя и родителей, теперь должны совмещать учебные и организационные стороны школьной жизни.

К сожалению, иногда, в силу ряда объективных обстоятельств (участие классных руководителей в начале учебного года в обязательных организационных мероприятиях, составление различного вида планов, отчетов, заполнение текущей документации) дети остаются без должной педагогической поддержки классных руководителей. Зачастую родители не принимают во внимание сочетание физиологических изменений (более раннее начало пубертатного периода) и психологических факторов, влияющих на ребенка в новой социальной ситуации. Все эти психологические особенности постепенно начинают проявляться как раз в возрасте 10-11 лет — при переходе в среднюю школу. Поэтому процесс адаптации в этом возрасте может оказаться весьма непростым, и соучастие взрослых просто необходимо. Кроме того, у родителей не всегда сформировано понимание важности этого периода в жизни младшего подростка для успешного обучения и дальнейшей социализации. В этот адаптационный период детям необходима помощь педагогов, родителей, психолога.

Обучение в среднем звене школы предъявляет повышенные требования к интеллектуальному и личностному развитию учащихся, требует от пятиклассника мотивированной активности, способности к целеполаганию и смыслообразованию в учебной деятельности, компетентности в учебном сотрудничестве, сформированности теоретического, понятийного мышления,

определенных учебных знаний, действий, необходимого уровня развития произвольности, способности к саморегуляции, рефлексии и т.д. Согласно ФГОС, данные умения относятся к универсальным учебным действиям (УУД): личностным, коммуникативным, познавательным и регулятивным. Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Деятельность, общение и бытие ребенка являются теми сферами и теми основными средствами, окультуривая которые педагог осуществляет физическое, нравственное воспитание, гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных школьников, содействует развитию их способностей. Недостаточный уровень сформированности УУД может привести к школьной дезадаптации, которая проявляется в негативном отношении к школе в целом, проявлениях признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакциях на замечания и реплики учителя, нарушениях во взаимоотношениях со сверстниками, нарушениях правил поведения в школе, стойкой неуспеваемости и т.д.

В отечественной психологической и педагогической литературе особенно подчеркивается сложность и значимость периодов, связанных с адаптацией ребенка в школе. Проблемой адаптации школьников при переходе с начальной на среднюю ступень обучения занимались И.В.Дубровина, Р.В.Овчарова, Е.В.Павловская.

В психологической литературе можно встретить достаточно разнообразные взаимодополняющие определения понятия «адаптация», что связано с многообразием подходов к ее изучению, разрабатываемых в рамках различных научных школ. Под адаптацией принято понимать – в широком смысле – приспособление к окружающим условиям. Адаптация имеет два спектра – биологический и психологический. Мы ведём речь именно о психологической адаптации учащихся – так как детям в настоящий период необходимо приспособиться к новым условиям школьной действительности, начиная от внешних, и заканчивая внутренними.

Адаптация, являясь активным процессом, приводит или к позитивным – адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, или негативным – стресс, дезадаптация. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Таким образом, причинами трудной адаптации в 5 классе могут выступать:

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования и учитывать, и выполнять.
2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.
3. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удается уделить всем необходимое внимание.

4. Привычка к контролю. В начальной школе учащиеся всегда находятся в поле зрения педагога. Дети, привыкшие к постоянному контролю со стороны взрослых, самостоятельно организовать собственную школьную жизнь.

Несмотря на теоретическую и практическую изученность темы, проблема школьной дезадаптации пятиклассников в настоящее время продолжает оставаться очень актуальной. Период адаптации к новым правилам и требованиям может занимать у ребенка от одного месяца до целого года. В это время и может наблюдаться некоторый спад успеваемости, так как дети скорее заняты изучением формы, нежели содержания учебной деятельности. Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с пятиклассниками, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению их к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками. А так же для успешной адаптации пятиклассников необходима совместная деятельность педагогов, психологов, администрации школы и родителей.

Данная психолого-педагогическая программа является модифицированной. За основу взяты разработки: Е. Г. Коблик «Программа адаптации детей к средней школе «Первый раз в пятый класс», С. А. Коробкиной «Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми, родителями, педагогами», Н.П. Слободяник «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении» (практическое пособие).

Данная программа предназначена для организации совместной работы психолога, классного руководителя, учителей-предметников и родителей на начальном этапе обучения в пятом классе.

Целью программы является создание условий для успешной адаптации детей в средней школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Задачи:

1. Формирование у детей представлений об умениях, навыках обучения в средней школе.
2. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.
3. Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки.
4. Снижение уровня школьной тревожности.
5. Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях.
6. Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Объект программы - учащиеся пятого класса средней общеобразовательной школы.

Предмет программы - процесс успешной адаптации пятиклассников в основной школе.

При реализации программы участникам обеспечивалось право на уважение собственного человеческого достоинства, на свободу совести, информации, на

свободу выражения собственных мнений и убеждений, с помощью соблюдения основной нормативно – правовой базы процесса образования, включающей:

1. Конвенцию ООН «О правах ребенка».
2. Конституцию РФ.
3. Закон РФ «Об образовании».
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ.

Требования к специалистам, реализующим программу: для эффективной реализации программы необходимо наличие у педагога-психолога психологического образования.

Условия проведения занятий: просторное, хорошо освещенное помещение и наличие необходимых учебных и методических материалов, а именно бумаги А4 или тетради у детей, ватмана, цветных карандашей, маркеров, красок, цветной бумаги и фотоаппарата, проектора, компьютера, акустическая система.

Программа состоит из диагностического и информационно–практического блоков и рассчитана на 10 занятий, 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут, предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Сроки реализации программы: сентябрь - декабрь.

Первый этап – диагностический. Включает в себя психологические тесты и проективные методики, позволяющие исследовать личностные особенности учащихся и эмоциональное состояние каждого ребенка. Диагностика осуществляется следующими методиками.

1. Анкета для пятиклассников.

Цель – изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивацию).

2. Тест школьной тревожности Филлипса.

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой.

3. Проективная методика «Цветные письма».

Цель - определение психологической комфортности учащихся на разных уроках.

4. Опросник «Чувства в школе».

Цель - составить «эмоциональный портрет» отдельного ребенка и класса.

5. Социометрическое исследование класса.

Цель – изучение эмоциональных связей, т. е. взаимных симпатий между членами группы.

5. Проективная методика «Дерево».

Цель – выявить степень комфортности пребывания учащихся в классном коллективе при переходе в основную школу.

Второй этап – информационно-практический. Включает в себя психологические занятия для пятиклассников, родительские собрания, семинар для педагогов, индивидуальные и групповые консультации для всех участников образовательного процесса.

Занятия имеют определенную структуру. Каждое занятие начинается с ритуала приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с детьми и формирования у них направленности на одноклассников. Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствуют формированию групповой сплоченности. Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приёмы, направленные на решение основных задач занятия. Завершается занятие рефлексией, что предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения, и ритуалом прощания.

Несмотря на конкретный план занятий, их последовательность и количество, в намеченный замысел могут вноситься изменения по ходу или накануне в связи с возникшими проблемами у учащихся, или запросом педагогов, родителей для своевременной отработки случая, а так же по другим объективным причинам.

Программа сочетает элементы традиционного урока с игровыми и тренинговыми фрагментами. Подобранные упражнения способствуют развитию познавательной активности, творческих и коммуникативных способностей учащихся, повышают мотивацию достижения успеха, дети получают навыки групповой работы.

На занятиях используются такие методы как: диалог, рисунок, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, обсуждение различных ситуаций, развивающие упражнения или игры и их обсуждение, анкеты по самоизучению.

На первых занятиях основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, нового статуса «пятиклассника», умению ориентироваться в пространстве школы. Очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу. Наш опыт работы показывает, что наиболее эффективны на данном этапе приёмы: оказание поддержки в новых ситуациях; оказание помощи в осмыслении опыта сотрудничества. Дети в первые дни обучения скучают по начальной школе, первому учителю, поэтому необходимо вспомнить этот важный этап жизни, оценить его значимость и важность.

Далее проводится работа с основными проблемами, которые могут возникнуть у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, педагогами школы.

План психолого-педагогического сопровождения пятиклассников.

№ этапа/ срок	Наименование тем	Цель	Форма проведения
I этап Диагности- ческий. Срок – сентябрь.	Анкета для пятиклассников	Изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация)	Групповое тестирование.
	Школьная тревожность	Определение уровня школьной тревожности	Групповое тестирование.

	Филлипса		
	Проективная методика «Цветные письма».	Определение психологической комфортности учащихся на разных уроках	Групповое анкетирование
	Опросник «Чувства в школе»	Составить «эмоциональный портрет» отдельного ребенка и класса.	Групповое анкетирование
	Методика «Дерево» Л.П.Пономаренко	Оценка степени комфортности пребывания учащихся в классном коллективе .	Групповое тестирование.
II этап Информационно-практический. Срок - октябрь-декабрь	Психологические занятия «Я - пятиклассник».	Способствовать психологической адаптации.	Групповые занятия классом.
	«Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения в средней школе»	Информирование родителей о возрастных особенностях младших подростков, об особенностях адаптационного периода.	Родительское собрание.
	«Возрастные особенности младших подростков, психо – эмоциональное состояние пятиклассников».	Актуализация знаний педагогов об особенностях адаптационного периода пятиклассников. Ознакомление с результатами диагностических исследований. Выработка стратегии психолого-педагогической поддержки участников образовательного процесса.	Педсовет.
	По запросам	Оказание психологической помощи по взаимодействию с детьми.	Индивидуальные консультации педагогов, родителей.

III этап Итоговый. Срок - декабрь	Повторная диагностика	Сравнительный анализ диагностических данных	Групповое тестирование.
--	--------------------------	---	----------------------------

Учебно-тематический план программы.

№	Наименование тем	Цель занятия	Упражнения
1	«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.	1.Приветствие: Упражнение «Представление имени» Сообщение целей занятий. Принятие правил. 2.Разминка: «Упражнение «Ассоциации». 3. Работа по теме: Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь». Дискуссия на тему занятия Упражнение «Пустой или полный». 4. Рефлексия Упражнение «Спасибо!» 5. Ритуал прощания.
2	«Здравствуй 5 класс!»	Способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.	1. Приветствие «Прошепчи имя». 2. Разминка «Отличия». 3. Работа по теме Упражнение «Школьный путь». «Благодарность начальной школе». 4. Рефлексия. 5. Прощание. Упражнение «Нарастающие аплодисменты»
3	Какой я и чем я отличаюсь от других?	Осознание ценности и уникальности личности каждого; развитие мотивации на самопознание, развитие рефлексии, уверенности в себе.	1. Приветствие «Имя + прилагательное». 2. Разминка Упражнение «Найди общее». 3. Работа по теме Самоанализ "Кто я? Какой я?" Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». 4. Рефлексия. 5. Прощание. Упражнение «Нарастающие аплодисменты»

4	Что поможет мне учиться?	Способствовать развитию учебных навыков, самораскрытию детей и развитию эмпатии.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Мой портрет в лучах солнца». 2. Разминка Упражнение «Наши учителя». 3. Работа по теме Беседа о новых правилах. Упражнение «Что поможет мне учиться» Упражнение «Правила поведения на уроке» 4. Рефлексия. 5. Прощание. <i>«Добрые пожелания».</i>
5	Легко ли быть учеником?	Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Разминка. Игра «Ассоциации». Притча о башмачнике. 3. Работа по теме занятия Игра «Идеальный ученик» Рисунок «Я ученик» 4. Рефлексия. 5. Прощание.
6	Мир эмоций	Познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие . 2. Разминка. Упражнение «Приветствие». 3. Работа по теме. Упражнение «Угадай эмоцию». Упражнение «Цветы эмоций». Упражнение «Изобрази эмоцию». Игра «Назови эмоцию». Упражнение «Поставь балл эмоции». 4. Рефлексия .Притча «Обида на песке» 5. Прощание.
7	Мои цели	Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие. Упражнение "Радуга настроения". 2. Разминка. Упражнение «Я могу, я умею». 3. Работа по теме. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?» Беседа. Что такое успех для школьника? Упражнение «Мои цели».

			4. Рефлексия. 5. Прощание.
8	Я и мои друзья	Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; повысить самооценку детей.	1. Приветствие. 2. Разминка. Упражнение «Что я люблю делать». 3. Работа по теме. Упражнение «Настоящий друг». Дискуссия на тему занятия. Упражнение «Ладошка». Упражнение «Скульптура дружбы». 4. Рефлексия. Продолжить фразу. Прощание. Домашнее задание.
9	Конфликт или взаимодействие?	Совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	1. Приветствие. 2. Разминка. Упражнение «Назови чувство». 3. Работа по теме. Упражнение «Снежинка». Просмотр мультфильма «Конфликт». Дискуссия на тему занятия. Упражнение «Контролируй себя» Упражнение «Картонные башни». 4. Рефлексия. 5. Прощание.
10	Мы и наш класс	Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка Упражнение «Карандаши». Работа по теме. Упражнение «Соты». Упражнение «Коллаж класса». Упражнение «Какие мы». 4. Рефлексия. Оценка эффективности занятий. 5. Прощание.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Промежуточные:

- Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками, педагогами, сотрудниками школы.
- Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
- Умение ориентироваться в новых школьных ситуациях.
-

Итоговые:

- Овладение способами взаимодействия со сверстниками, педагогами, работниками школы, участие в жизни класса, школы.
- Стабилизация уровня самооценки, снижение уровня школьной тревожности.

- Овладение навыками уверенного поведения.
- Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Качественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

- Эмоциональное благополучие каждого ребенка в классе.
- Овладение необходимыми коммуникативными навыками в общении с педагогами и одноклассниками.
- Уменьшение количества учащихся с высоким уровнем тревожности.
- Достижение необходимого уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Программа апробируется на базе МОУ Первомайская СОШ №2 в пятых классах, количество детей в каждом 25 человек.

Содержание занятий.

Занятие №1 «Знакомство, принятие правил»

Цель: 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.

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Представление имени».

Ученики рассказывают историю своего имени, значение, своё отношение к нему.

2. Разминка. Упражнение «Ассоциации».

Цель: активизация мыслительной деятельности, настрой на занятие.

Детям предлагается назвать ассоциации связанные со словом «школа» (класс, учебник, тетрадь, учеба, диктант, контрольная, портфель, пенал, парта, учитель, уроки, школьная форма, математика и т. д.)

3. Сообщение целей занятий. Принятие правил.

4. Работа по теме: Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь».

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?

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.

Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины. Одни люди скажут, что он наполовину пустой, а другие – что наполовину полный. И 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.

5.Рефлексия. Упражнение «Спасибо!»

Детям предлагается мысленно положить на левую руку все, то с чем они пришли сегодня, свой багаж: настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

6. Прощание.

Занятия №2 «Здравствуй 5 класс!»

Цель: Способствовать формированию групповой сплоченности; помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

1. Приветствие «Прошепчи имя».

Один ученик стоит, отвернувшись спиной к классу, остальные называют его имя, он должен узнать одноклассников по голосу.

2. Разминка «Отличия».

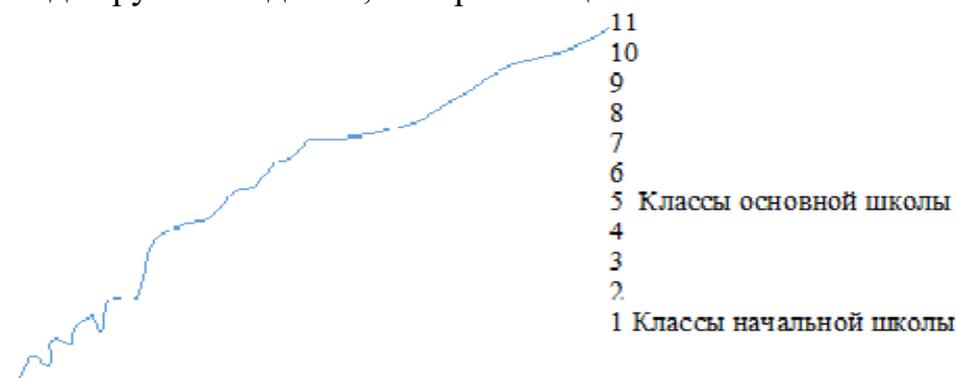
Цель: Создание условий для понимания ребятами целей работы.

Дети в группах записывают и называют отличия начальной школы от 5 класса. Организуется шуточное соревнование, ответы детей фиксируются на доске, обобщаются.

3. Работа по теме: Упражнение «Школьный путь».

Цель: Психологическая подготовка к изменениям школьного обучения.

На доске (слайде) изображен рисунок «Школьный путь». На нем изображены гора в виде крутого подъёма, изображающая классы.



Дети представляют, что они путешественники-альпинисты, впереди у них трудный подъем. Посмотрите внимательно на свой путь. Вы дошли почти до середины своего школьного пути. Что-то вы уже видели, знаете, умеете, а что-то вам предстоит еще узнать, научиться.

Учитель просит найти нынешнее место. Преодолев самую трудную часть пути, почти достигнув середины, решили сделать привал.

О чем говорят путники на привале?

- Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.
- Что встречалось вам на пути? (предметы, учителя, дневники, уроки, перемены и тд.)
- Что запомнилось на пройденном участке пути? (Первый учитель, класс и тд.)
- Что ждет вас впереди? (новые предметы, новые учителя, множество кабинетов, разные требования, самостоятельность и тд.)

Обобщение высказываний: вы все имеете довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. А вот каким он будет зависит от вас. Но без того времени, не было бы того, что есть у вас сейчас. Надо быть благодарным за то, что с тобой происходит.

Упражнение «Благодарность начальной школе».

Цель: поддержка расставания с начальной школой.

А сейчас проведем небольшую акцию, которая называется « Начальная школа, спасибо за...» Сейчас каждый из вас выберет любой листок любого цвета. Вырежьте из него любую фигуру и напишите на нем фразу «Начальная школа, спасибо за ..» и продолжите ее.

По окончании работы некоторые ребята зачитывают свои записи, потом приклеивают на большой лист с заголовком «Начальная школа, спасибо за...».

4. Рефлексия.

Что понравилось? Что получилось? Какие вопросы остались неразрешенными?

5. Прощание. Упражнение «Нарастающие аплодисменты»

Занятие №3 «Какой я и чем я отличаюсь от других?»

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого; развитие мотивации на самопознание, развитие рефлексии, уверенности в себе.

1. Приветствие «Имя + прилагательное».

Цель: снятие напряжения.

Каждый ученик называет свое имя и прилагательное к своему имени (с какой буквы начинается имя). Например: Мария + маленькая, Елена + естественная.

2. Разминка. Упражнение «Найди общее».

Цель: Формирование чувства близости с одноклассниками, принятие друг друга, формирование чувства ценности других и своей самооценности. Посмотрите внимательно на всех и подумайте, что вас всех может объединять. Каждый ученик с передачей мяча называет 1 общий признак для всех присутствующих.

3. Работа по теме.

Самоанализ "Кто я? Какой я?"

Цель: Формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятия себя и стремление к совершенствованию; определение общности между участниками группы.

Необходимо продолжить письменно три предложения:

Я думаю, что я...;

Другие считают, что я...;

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений.

Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности. Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

4. Рефлексия:

Узнали ли вы о ком-то что-то новое?

Описывали ли вы только свои положительные стороны?

5. Прощание. «Нарастающие аплодисменты»

Занятие № 4 «Что поможет мне учиться?»

Цель: Способствовать развитию учебных навыков, самораскрытию детей и развитию эмпатии.

1. Приветствие.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Педагог зачитывает записи детей о себе, они должны узнать своего одноклассника.

2. Разминка. Упражнение «Наши учителя».

Цель: Оказать помощь в запоминании имен учителей-предметников.

Психолог бросает детям мяч, называя вопрос, касающийся имен учителей, предметов которые они преподают, в каких кабинетах, дети бросают мяч обратно, называя ответ.

Вопросы:

Как зовут учителя математики?

В каком кабинете проходит урок русского языка?

Как зовут директора школы?

Как отчество учителя истории?

На каком этаже находится кабинет №34? Кто там преподаёт? И т.п.

3. Работа по теме.

Беседа.

Какие новые правила появились, с вашей точки зрения, в 5 классе?

Какие правила помогли бы улучшить жизнь класса?

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»), можно отвечать письменно (да, нет) 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»

Цель: осознать, что понятные и четкие правила класса помогут эффективнее учиться в школе.

Предлагаю вам в группах обсудить и написать правила, которые помогут эффективно усваивать школьные знания.

После выступления всех групп, правила обобщаются: "Будь подготовленным", "Работай на уроке", "Уважай окружающих". Объяснить детям, что значат эти 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?

4. *Рефлексия:*

Что узнал нового?

Что понравилось?

Какие остались вопросы?

5. *Прощание.* Добрые пожелания в адрес всех присутствующих.

Занятие №5 Легко ли быть учеником?

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

1. Приветствие.

2. Разминка. Игра «Ассоциации».

Цель: выявить проблемные зоны и актуальные переживания детей.

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

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

Актуализация знаний.

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.

Притча о башмачнике.

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

«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.

3. 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

- 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?

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.

Рисунок «Я ученик»

Цель: расширить представление о себе, способствовать предположению другого, не привычного представления о самом себе, формирование позиции «ученика».

4. *Рефлексия.*

Что понравилось на занятии?

Что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

Какие качества помогают вам учиться, и какие качества вы хотели бы в себе развить?

5. *Прощание.*

Занятие 6. «Мир эмоций».

Цель: познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

1. *Приветствие .*

2. *Разминка. Упражнение «Приветствие».*

Ребята в парах приветствуют друг друга теми способами, которые называет психолог. Приветствие по пионерски (рука над головой), как индейцы (трутся носами), как реперы (плечами), как дипломаты (за руки), как друзья (обняться).

Рефлексия: что чувствуете после такой «разминки»?

Ребята делятся своими эмоциями от разминочного упражнения.

Затем ведущий сообщает ученикам, что эмоция *emoveo*— слово, обозначающее в латинском языке «волную», «потрясаю». Эмоции отражают окружающий нас мир в форме переживания явлений и ситуаций, которые удовлетворяют или нет наши потребности. Эмоции относятся к чувствам также как слова к тексту. Эмоции — составляющие чувств.

3. *Работа по теме.*

Упражнение «Угадай эмоцию».

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Ученики угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Анализируется по каким признакам догадались.

Упражнение «Цвет эмоций».

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами.

Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

Упражнение «Изобрази эмоцию».

Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

Игра «Назови эмоцию».

Передавая мяч друг другу, ученики называют эмоции, мешающие общению (злость, гнев, обида, раздражение, страх, ярость, печаль, презрение...)

и эмоции, помогающие общению (радость, восторг, удивление, спокойствие).

Упражнение «Поставь балл эмоции».

На бланках с различными эмоциями предлагается поставить балл (от 1 до 10) каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Притча «Обида на песке» (Приложение 1).

Два друга шли по пустыне... В один момент они поспорили и один из них дал пощечину другому. Последний чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину». Они продолжили идти.

И нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот который получил пощечину едва не утонул, и его друг его спас. Когда он пришел в себя, он написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот кто дал пощечину и который спас своему другу жизнь спросил его: «Когда я обидел тебя. Ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне.

Почему?» Друг ответил: «Когда кто либо нас обижает. Мы должны написать это на песке, что бы ветры могли стереть это. Но когда кто либо делает что, либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, что бы никакой ветер не мог это стереть».

Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне. Оставь немного времени для жизни... и пусть будет светло и легко...

4. Рефлексия.

Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите две рожицы из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант на нашем импровизационном нарисованном портфеле.



5. Прощание .

Занятие №7 «Мои цели»

Цели: помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе.

1. Приветствие. Упражнение "Радуга настроения".

Цель: Снятие напряжения, создание у учеников мотивации на самопознание.

На доске оформлена «Радуга настроения», ребята по очереди определяют цвет настроения, соответствующего сегодняшнему.

Рефлексия:

По каким причинам у тебя то или иное настроение?

Хотелось ли тебе его изменить на протяжении сегодняшнего занятия, дня?

Как считаешь, получится ли это сегодня?

2. Разминка. Упражнение «Я могу, я умею».

Цель: повышение самооценки, актуализация своих достоинств, умений.

Педагог в быстром темпе бросает детям мяч. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение («я умею петь», «я умею бегать» и т. п.)

3. Работа по теме.

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

Прочтите детям следующие утверждения и попросите оценить их. Если утверждение верно, то дети должны поставить знак плюс, если же утверждение не подходит, знак минус.

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.

Вывод: 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!

Беседа. Что такое успех для школьника?

Это, например:

- хорошие оценки;
- активная работа на уроках;
- хорошие отношения с учителями и одноклассниками;
- взаимопонимание с родителями;
- умение справляться с любыми возникающими проблемами...

- Как ваши сегодняшние успехи могут повлиять на ваше будущее?

Любое из этих положений можно определить как одну из целей на данном отрезке жизни, и при желании их можно дополнить тем, что вы считаете важным.

Упражнение «Мои цели».

Цель: развитие умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения, прояснение личной мотивации обучения в 5 классе, осознание своих целей.

В тетради предложить детям нарисовать радугу из 5 строчек, написать на каждой строчке главные желания или цели, учитывая свои возможности «Я хочу...» Чему хотите научиться, каким стать, что узнать за период обучения в 5 классе и т.д.

Прежде чем написать про свою цель, подумайте про себя, что вы можете сделать, чтобы исполнилось то, что хотите.

По окончании задания, дети зачитывают свои цели.

4. Рефлексия

Что понравилось?

Что было трудным?

Что было интересным?

5. Прощание.

Занятие №8 «Я и мои друзья»

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

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Что я люблю делать».

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.

3. Работа по теме.

Упражнение « Настоящий друг».

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

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.

Цель: формирование навыков взаимодействия, развитию способности понимать себя и другого.

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?

Упражнение «Ладонка».

Цель: актуализация качеств необходимых для дружбы.

Каждый участник команды на листе картона обводит ладошку и в центре пишет своё имя.

Напишите на пальчиках ладони ваши качества, которые проявляются в дружбе, помогают вам дружить, находить друзей.

В конце упражнения ладошки оформляются на «Дерево дружбы» в виде листочков.

Упражнение «Скульптура дружбы».

Цель: сплочение класса.

Детям предлагается изобразить образ дружбы в скульптуре. Материалом выступают ученики класса.

4. Рефлексия. Продолжить фразу:

Сегодня я узнал...

Было интересно...

Было трудно...или легко

5. Прощание. Домашнее задание.

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.

Занятие №9 «Конфликт или взаимодействие?»

Цель: совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Назови чувство».

3. Работа по теме

Упражнение «Снежинка».

Главное условие: не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию. У каждого на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите лист пополам;
2. Оторвите правый верхний уголок;
3. Опять сложите лист пополам;
4. Снова оторвите правый верхний уголок;
5. Сложите лист пополам.
6. Оторвите правый верхний уголок.

Теперь раскройте свои снежинки. Посмотрите у всех они разные. А почему? Как вы думаете? (Нет одинаковых людей, поэтому снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была одинаковая)

Вот так и в жизни. Люди по - разному реагируют и по - разному ведут себя в различных ситуациях.

Просмотр мультфильма «Конфликт».

Цель: постановка проблемы, формулирование темы занятия.

Ребята, я предлагаю вам посмотреть мультфильм и угадать какое у него могло быть название?

– О чем сегодня мы будем говорить на занятии? (ответы детей)

Дискуссия на тему занятия.

А что же такое конфликт? (**Конфликт** – это ситуация, в которой двое или несколько человек не хотят уступать друг другу и не могут найти общего решения).

В толковом словаре С.И Ожегова даётся определение «Конфликт – это столкновение, серьёзное разногласие, спор»

- Почему возник конфликт у героев мультфильма?

– Назовите признаки конфликтной ситуации, показанные в мультфильме.

– Чем закончился конфликт в мультфильме?

– Какой вывод можно сделать?

Похоже ли поведение героев мультфильма на поведение людей в разнообразных ситуациях? Когда у них возник конфликт?

– Как люди примиряются, приходят к согласию? Как вы приходите к согласию?

– Объясните значение глагола «сотрудничать».

Проанализируйте еще несколько слов с приставкой «со-»: «содружество», «содействие», «сострадание». Что объединяет эти слова?

– Все слова с приставкой «со-» способствуют примирению людей, установлению между ними гуманных, дружеских отношений, помогают предотвратить конфликт, ссору. Поэтому их можно назвать «миротворцами» – создающими мир и взаимопонимание.

Любой конфликт можно решить, только нужно найти это решение, этот выход и обсудить все в спокойной обстановке.

Когда люди ссорятся или конфликтуют между собой, они обижаются друг на друга, а обида – это сильное чувство, от которого не всегда легко избавиться. На душе становится неприятно, тяжело. Как помочь человеку справиться с собой и улучшить свое настроение?

Вам могут помочь некоторые упражнения.

Упражнение «Контролируй себя»

- Сосчитать до 10 и обратно.
- Послушать музыку.
- Заняться спортом.
- Заняться любимым делом.
- Почитать книгу.
- Погулять.
- Принять позу спокойного человека.

Упражнение «Картонные башни».

Дети слушают инструкцию и выполняют групповую работу. Каждая группа

представляет свою башню и отвечают на вопросы:

- Хватило ли твоей группе материала?
- Хотелось ли тебе, чтобы материала было больше? Меньше?
- Как работала ваша группа?
- Кто из детей в вашей группе начал строительство?
- Был ли у вас ведущий?
- Все ли дети участвовали в игре?
- Какое настроение царило в вашей группе?
- Как ты чувствовал себя в ходе работы?
- Что самое приятное было в вашей работе?
- Как вы понимали друг друга?
- Доволен ли ты своей работой в группе?
- Ты был хорошим членом команды?
- Сердился ли ты на кого–нибудь?
- Что бы ты в следующий раз сделал по–другому?
- Какая башня тебе нравится больше всего?
- Доволен ли ты башней своей команды?
- От чего зависит работа в такой команде?

Упражнение. Ситуации «В классе».

Работать вы будете в парах. Каждой паре я раздаю ситуации. Вам вдвоем нужно найти выход из ситуации, вы должны поразмышлять и решить, как правильно поступить в данной ситуации.

4. Рефлексия.

На зеленых листочках напишите названия чувств и эмоций, которые необходимы вам для решения конфликтов. Листочки приклеим на дерево «Взаимопонимание».

Из данного упражнения выводим с детьми памятку

«Правила бесконфликтного общения»

Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.

Прежде чем обратиться к человеку, улыбнись ему: ведь добрые отношения начинаются с улыбки.

Научись радоваться не только своим успехам, но и успехам товарищей по классу.

Старайся прийти на помощь товарищу, не жди, пока тебя об этом попросят.

Никогда никому не завидуй и не ябедничай: ябеда озлобляет людей и разрушает их отношения.

В споре будь сдержан и тактичен.

Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков.

Никогда никого не упрекай. Если все–таки упреки прозвучали и ссора произошла – скорее помирись.

Научись сотрудничать, договариваться, уступать, находить компромисс.

Главное – относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе.

5. Прощание.

Занятие 10. «Мы и наш класс».

Цель: снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка Упражнение «Карандаши»

Цель: координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга, соизмерение своих движений с движениями партнера.

Прошу всех встать по парам.

Вам необходимо удерживать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Попробуйте.

Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг и, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

5. Присесть, встать.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Работа по теме.

Упражнение «Соты».

Цель: Осмысление своего персонального «Я» как части общего «МЫ».

Школьникам предлагается создать свой герб (эмблему – визитку) на листочке бумаги шестиугольной формы, на котором должно быть написано имя участника, какое-либо его отличительное (положительное) качество и нарисовать что-то характеризующее ребенка.

Упражнение «Коллаж класса».

Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свой герб на общий шаблон.

Психолог обращает внимание ребят, что общий «герб» похож на пчелиные соты. А, как известно, соты это очень прочная конструкция, а пчелы необычайно трудолюбивы и всегда приходят друг другу на помощь.

Каждый из вас - частичка целого класса, все отдельные «Я» составляют общее «МЫ». Все вместе составляем единое «МЫ».

Упражнение «Какие мы».

Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

Делается общая фотография группы.

4. *Рефлексия. Оценка эффективности занятий.*

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

АНКЕТА

Уважаемый пятиклассник!

Ты принял участие в занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в будущем учебном году сделать такие занятия еще интересней и полезней.

Спасибо!

1. Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились?
 2. Что тебе больше всего понравилось: какие упражнения, игры, темы занятий?
 3. Что тебе совсем не понравилось?
 4. Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни?
 5. О чем бы ты хотел узнать на будущих занятиях?
5. *Прощание.* Ученики берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Список литературы:

1. Битянова М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено / М. Битянова // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2001. - №33.
2. Владимирова Ю. Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимирова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», - 2004. - №9.
3. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. - 2002. - №8.
4. Иванова Н. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт / Н. Иванова // Новые ценности образования. - М., 1997 г.
5. Кисенова, Р.Х. К проблеме исследования факторов адаптации личности / Актуальные проблемы психологии личности / Р.Х. Кисенова. - М.: 2009.
6. Коблик Е. Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
7. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С. А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010. – 238 с.
8. Крылова М. На новой ступени: трудности адаптации пятиклассников к школе / М. Крылова // Классное руководство и воспитание школьников. Приложение к газете "Первое сентября". - 2009. - №16.
9. Останина Н. Я и школа: Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено / Н. Останина // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2003. - №41.
10. Пономаренко Л.П., издание "Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. (Методические рекомендации для школьных психологов) ", (1999).
источник : psi.chol.ru

11. Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты): методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2002. - №12.

12. Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология / И.В. Шаповаленко. - М.: Юрайт-Издат, 2012. 567 с.