

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

**«Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Челябинска»**

ул. 40 лет Победы, 17а, г. Челябинск, 454021

Тел. 796-70-29, 700-04-28

E-mail: [chelshkola\\_4@mail.ru](mailto:chelshkola_4@mail.ru)

---

Утверждаю  
Директор  
МБОУ «СОШ № 4 г. Челябинска»

---

**Программа психолога-педагогического сопровождения участников  
образовательного процесса при адаптации учащихся 5-х классов к  
учению в основной средней школе**

Педагог-психолог  
Алейникова Н. В.

## Содержание

- I. Аннотация 2 стр.
- II. Структура программы 5 стр.
- III. Работа с родителями и педагогами 33 стр.
- IV. Приложение 43 стр.
- V. Список литературы 52 стр.

### I. Аннотация:

#### 1. Актуальность

Программа психолога по адаптации учащихся 5 класса в средней школе направлена на создание условий для успешного психологического, социального и учебного вхождения детей в новую образовательную среду. Этот период особенно важен, так как переход из начальной школы в среднее звено сопряжён с изменениями: новое здание, разные учителя по предметам, усложнённая программа, новые социальные роли и ожидания.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным – адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам или негативным – стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды в которой находится личность). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее спокойному, адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Признаки возникшей дезадаптации учащихся:

- усталый, утомленный вид ребенка;
- нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;
- стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание выполнять домашнее задание;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный ночной сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Проблема школьной дезадаптации пятиклассников в настоящее время является очень актуальной. Переход учащихся из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит

вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит с детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать не только детям, но и другим участникам образовательного процесса.

Исходя из этого, предлагается один из возможных вариантов сохранения психологического здоровья младших подростков при переходе из начальной школы в среднее звено – программу психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса при адаптации учащихся 5-х классов к учению в основной средней школе.

## **2. Научная обоснованность**

В ходе социально-экономических реформ проблема адаптации человека к изменяющимся условиям стала одной из самых актуальных. Особенно остро она стоит перед подрастающим поколением. Нынешним школьникам предстоит начать самостоятельную жизнь и трудовую деятельность в условиях, жесткие требования которых ставят перед ними не только проблемы правильного выбора профессии и трудоустройства, но и эколого-экономические проблемы, напрямую связанные с их благосостоянием и здоровьем.

Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем что, являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие школьника.

Известно, что в самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режимным моментам и т. д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным.

Переход из начальной школы в среднее звено предъявляет повышенные требования к интеллектуальному и личностному развитию учащихся, к степени сформированности учебных умений, к способности саморегуляции, развитию коммуникативных навыков. В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. У многих наблюдается:

- снижение показателей обучаемости;
- снижение интереса к учебе;
- напряженные отношения с окружающими;
- повышенная тревожность;
- непредсказуемые реакции;
- отстранение от взрослых.

Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивает сложившиеся ранее у детей житейские понятия, а школьное обучение способствует развитию теоретического мышления в доступных учащимся этого возраста формах.

Причины медленной адаптации:

- 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 всегда удастся 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, должны самостоятельно организовать собственную школьную жизнь.

### **3. Нормативно-правовая база:**

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 №373;
- 2) Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- 3) Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Указом президента РФ от 4 февраля 2010 г., №271;
- 4) Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г., г. Москва);
- 5) Конвенция ООН о правах ребенка.

### **4. Цель программы**

Создание условий для успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения в средней школе, снижение уровня тревожности и формирование позитивного отношения к школе.

### **5. Основные задачи**

- 1) Развитие уверенности в себе — помочь ребёнку осознать свои сильные стороны, снизить страх неудачи.
- 2) Формирование коммуникативных навыков — научить детей эффективно взаимодействовать со сверстниками и учителями.
- 3) Снижение школьной тревожности — помочь справиться со страхом двоек, критики, новых требований.
- 4) Сплочение классного коллектива — создать дружескую, поддерживающую атмосферу в классе.
- 5) Ознакомление с новыми правилами и нормами поведения — объяснить, как устроена средняя школа, как вести себя на переменах, уроках, с разными учителями.
- 6) Поддержка родителей и педагогов — повысить их психологическую компетентность в вопросах адаптации.

### **6. Адресат**

Данная программа предназначена для организации совместной работы психолога, классного руководителя и учителей-предметников на начальном этапе обучения в пятом классе. Численность детей в классе – 25-35 человек.

### **7. Ожидаемые результаты**

- Снижение уровня школьной тревожности;
- Рост самооценки и уверенности в себе;
- Улучшение межличностных отношений в классе;
- Повышение мотивации к учёбе;
- Формирование позитивной Я-концепции;
- Повышение психологической компетентности педагогов и родителей.

## **II. Структура программы (14 занятий по 40 минут, 1 раз в неделю, сентябрь – ноябрь).**

### *Методы работы:*

Рольевые игры;  
 Групповые дискуссии;  
 Рисунки и рассказы;  
 Динамические упражнения;  
 Рефлексивные практики.

### **I этап — Диагностический (1 занятие)**

Цель: выявить уровень адаптации, тревожность, мотивацию, социометрический статус.

#### Методики:

1. Тест школьной тревожности Филипса – уровень и характер тревожности, связанной со школой, оценка эмоциональной особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.
2. Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению (Спилбергера Ч.Д., Андреевой А.Д. 1987, Прихожан А.М. 2002-2003) - мотивации учения и эмоционального отношения к учению ребенка.
3. Анкета «Определение состояния психологического климата в классе» (Федоренко Л.Г.) — изучения психологического климата ребёнка.
4. Социометрия – определить уровень сформированности коммуникативных навыков у учащихся, социометрический статус членов группы и индекс групповой сплоченности.
5. Анкета «В нашем классе», «Как чувствуешь себя?» - выявить уровень комфортности учеников в классе, получить информацию о деятельности и отношениях в классном коллективе.
6. Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфиловой) — уровень агрессивности и эмоционального напряжения.
7. Проективная методика «Дерево» — исследование личности и самооценки.

### **II этап — Информационно-практический (12 занятий)**

Форма: психологические часы, тренинги, игры, дискуссии.

#### Темы занятий:

1. «Что такое 5 класс» - умения оказывать поддержку себе и другим.
2. «Давайте познакомимся» — знакомство с программой, установление правил.
3. «Я – уникальная личность» — развитие самооценки и самопринятия.
4. «Как готовить домашние задания?» — навыки самоорганизации.

5. «Психологический климат в классе» — сплочение, упражнения на доверие.
6. «Мы и наше настроение» — регуляция эмоций, релаксация.
7. «Понимаем ли мы друг друга?» — развитие эмпатии и навыков общения.
8. «Наши учителя» — понимание новых социальных ролей.
9. «Путешествие на необитаемый остров» — командная работа, лидерство.
10. «Мы и наши недостатки» - принятие себя и других.
11. «Все вместе» — групповое взаимодействие, снижение тревожности.
12. «Мы и наши привычки».

## **1 Занятие. «Все вместе».**

**Цель:** сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – обучение в данной школе, получение хорошего образования, отличного диплома! И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

### **Задачи:**

1. Формировать благоприятный психологический климат в группе;
2. Диагностировать психологическую атмосферу в группе;
3. Способствовать осознанию учащимся свою роль, функцию в группе;
4. Формирование сплоченности группы.

### *Ход тренинга*

*Педагог-психолог:* «Ребята, здравствуйте! Сегодня у нас необычный классный час. Проводиться он будет в виде тренинга. Тренины. Но для этого мы должны принять некоторые правила, которые мы должны соблюдать. Их 7. Не хватает одного, вы должны придумать свое правило, помогите мне».

1. Правило говорящего (внимательно слушаем того, кто говорит и не перебиваем)
2. Правило «Здесь и сейчас» (То, о чем говорится в этом кабинете, не должно выходить за пределы этой комнаты)
3. Правило поднятой руки (Говорит тот, кто поднял руку)
4. Правило «Не давать оценок» (Слушаем мнение других и пытаемся оценить или опровергнуть его ответ, если возникли вопросы, просто поднимаем руку)
5. Правило «Не уходим от ответа» (Если задали вопрос, на него надо обязательно ответить)
6. Правило «Обману говорим «нет» (Говорим только правду)
7. Правило «Не спорить» (Спорить ни в коем случае нельзя)
8. \_\_\_\_\_

*Педагог-психолог:* А теперь давайте познакомимся.

### *Упражнение «Знакомство» (снежный ком)*

Каждый называет свое имя и то, что он любит. Второй повторяет слова первого и говорит свое и т.д. по цепочке. Ком начнет расти с меня.

-Что в этой игре было сложным??

-Скажите, вы узнали что-то новое о своих товарищах?

- Если узнали хорошо, если нет, то в следующей игре узнаем точно.

### *Упражнение «Кто родился в мае...»*

*Педагог-психолог:* Поиграем в игру. Называется она «Кто родился в мае...»

Встаньте в круг. Теперь я буду говорить фразы и задание, если фраза вас касается, вы выполняете его, если нет, то стоите на месте. Например, кто родился в мае - хлопни в ладоши.

Начали.

- У кого зеленые глаза – похлопай, если карие – потопай, если голубые – руки подними.
- У кого хорошее настроение – похохочи.
- Кто родился водолеем – поздоровайся с другом.
- Кто любит музыку – пропой «Катюшу».
- Кто родился зимою – холод покажи, кто в июле – поюли, кто весною – подпрыгни, а кто летом – подмигни.
- Кто любит учиться и отметки получать – реши пример  $5*5$ .
- У кого есть кошка – помурлыкай.
- А собака – полай.
- Кто любит корову – помычи.
- Кто учится на пятёрки – прорычи.
- Родился в год тигра – поскачи, если кролика – глаза покоси.
- Любишь свою родину – руками помаши.
- Кто что узнал нового про друзей? (спросить всех)

### *Упражнение. Притча «три лучших друга»*

*Педагог-психолог:* В джунглях жила стая волков. Вожака стаи был очень старый. И когда стае надо было выходить на охоту, вожак сказал, что не в состоянии вести стаю. Из стаи вышел молодой, крепкий волк, подошёл к вожаку и попросил, чтобы тот разрешил вести стаю ему. Старый волк согласился, и стая отправилась на поиски пропитания. Через сутки стая пришла с охоты с добычей. Молодой волк рассказал вожаку, что они напали на семерых охотников и без труда одержали над ними верх. Пришло время стае снова идти на охоту, и повёл её молодой волк. Стаи долго не было. И вот старый волк увидел еле живого возвращающегося молодого волка без стаи. Он рассказал вожаку, что стая напала на троих человек, и в живых остался только он один. Старый волк удивлённо спросил:

— Но ведь в первую охоту стая с лёгкостью одержала верх над семерыми вооружёнными охотниками, и все вернулись целыми и с добычей?

На это молодой волк ответил:

— Тогда было просто семь охотников, а в этот раз были три лучших друга.

*Педагог-психолог:* «- Итак, о чем она? (ответы детей).

- Правильно, она о дружбе, о сплоченности. А что такое сплоченность?»

Сплоченность – это процесс взаимодействия членов группы на основе взаимозависимости и взаимовлияния в целях удовлетворения как личных, так и групповых интересов и потребностей. Если простыми словами – это умение работать в группе, взаимодействовать вместе. Быть дружными и в любой ситуации помогать друг другу.

### *Упражнение «Проверка уровня доверия классу»*

*Педагог-психолог:* Встаньте в круг, закройте глаза. Покажите на пальцах какой уровень доверия у вас к своим одноклассникам (баллы от 1 до 10, где 10 – доверяю без сомнений и 1 – не доверяю вовсе). Теперь откройте глаза. Садитесь.

- Теперь обменяемся мнениями, почему такие результаты, что вас не устраивает и что бы вы хотели изменить? (спросить каждого)

*Упражнение «Стеклянная дверь»*

Участники делятся на пары. Инструкция: «Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, а второй – нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы не можете, но прекрасно видите собеседника. Оставшийся на перроне хочет сообщить другому о времени и месте встречи.

*Педагог-психолог* - Ребята, скажите, тяжело ли было объяснить одному и понять второму, то о чем хочет донести другой.

Почему так?

И бывает ли у вас такое в жизни? Когда вы не слушаете друг друга? А бывает это тогда, когда вы ссоритесь с друг другом и отстаиваете свою точку зрения, не слыша и не обращая внимания на говорящего.

одумайте, важно ли слышать друг друга? Друг друга слышать надо, это очень важно.

*Упражнение «Предметы в пакете»*

Участники достают из пакета предметы и говорят почему их класс похож на этот предмет. Начиная фразы «Наш класс похож на ..., потому что...»

*Упражнение «Броуновское движение»*

Участники закрыв глаза хаотично двигаются. Ведущий дает команду, они его выполняют не открывая глаза.

- Разделитесь по парам.

- Разделитесь на две группы.

- Сделаете капусту.

- Образуйте квадрат.

- Встаньте в круг.

-Сложно ли было действовать закрытыми глазами? Почему?

- Легко ли было найти пару?

*Упражнение «Нарисуй дом»* (Класс с помощью жеребьевки делится на две группы).

*Педагог-психолог:* Перед вами листочки с карандашами. Вам предстоит нарисовать дом мечты. Для начала договоритесь кто какую часть дома рисует. Во время рисования разговаривать нельзя, вы должны договариваться жестами. Каждый рисует только свою часть дома, чужую трогать нельзя.

- Скажите, а какой у вас дом мечты? Получилось ли молча в группе создать его?

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Проводится диагностика детей (Социометрия, Проективная методика «Дерево»).

### **Рефлексия**

*Упражнение «Подарок»*

*Педагог-психолог:* «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней –



более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

*Педагог-психолог:* «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

*Педагог-психолог:* «Наш тренинг подошел к завершению.

- Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали?

-Что полезного вынесли для себя, для группы?

- Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого!

Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

## **2 Занятие. «Что такое 5-й класс?».**

**Цель:** Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим.

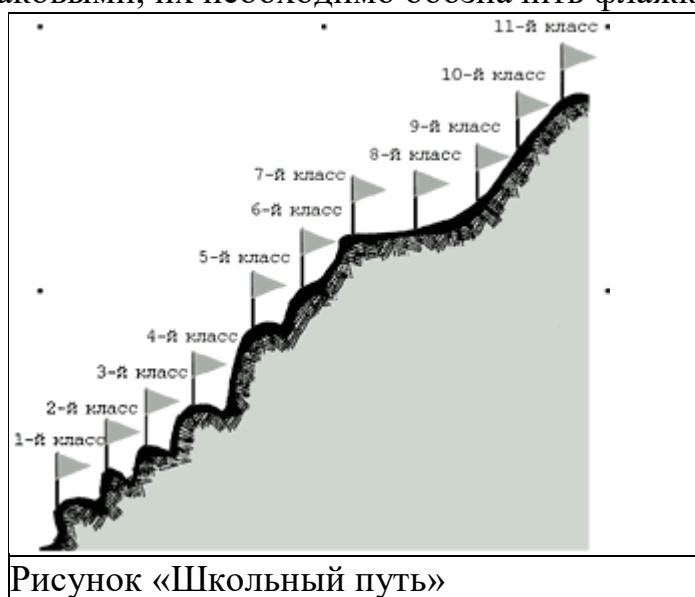
**Задачи:** Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы; формировать позитивное отношение к своим возможностям, а также умение преодолевать возникающие трудности и оказывать поддержку другим; помогать осмыслению себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

**Оборудование:** Лист ватмана с рисунком «Школьный путь», мягкая игрушка или мяч.

*Ход занятия. (в начале занятия выбор участника, который будет читать правила, может привести к спорам. Поэтому ведущий выбирает сам, например, при помощи любой считалки. Можно также выбрать того, у кого в самое ближайшее время будет день рождения, кто совсем недавно отмечал свой день рождения и т.п. При выборе ритуала приветствия необходимо настаивать на соблюдении принятых правил. Для удобства участников предложить им, чтобы говорил только тот, у кого в руках находится мяч или игрушка (этот прием можно использовать на всех занятиях).*

После обычного приветствия проводится игра «Коллективный счет». Участники стоят в кругу, опустив голову и не глядя друг на друга. Необходимо называть по порядку числа натурального ряда, стараясь как можно быстрее добраться до больших чисел. При этом должны выполняться три условия: участникам неизвестно, кто начинает счет и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счет начинается сначала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой. Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться уловить настроение других и решить, стоит ли ему говорить, или лучше промолчать. Особо подчеркивается, что чем сплоченнее группа, тем до больших чисел она добирается. По завершении игры ведущий предлагает выполнить упражнение «Те, кто»: делают шаг вперед те, кто любит сладкое, поднимают правую руку те, у кого есть кошка, приседают те, кому нравится играть в футбол, и т.п. После окончания данного упражнения

предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников. Один из учащихся читает принятые на прошлом занятии правила поведения на тренинге. Ведущий предлагает добавить какие-либо правила, если это необходимо. Можно подчеркнуть, что чем больше правил, тем сложнее их соблюдать. Принятые на прошлом занятии правила являются достаточно универсальными, они охватывают все возможные ситуации, возникающие на тренинге. Далее ведущий напоминает, что необходимо принять ритуал приветствия. При его обсуждении выясняется, зачем люди здороваются, в чем смысл приветственных жестов и слов (отдания воинской чести, рукопожатия, пожелания здоровья и успехов). Подчеркиваются наиболее интересные высказывания учащихся. Если участники долго не смогут выбрать вариант приветствия, ведущий может предложить такой: все становятся в круг, левую руку поворачивают ладонью вверх, а правую ладонью вниз, каждый соединяет свои руки с руками соседей, произнося хором слово «ЗДРАВ-СТВУЙТЕ». На последнем слоге руки разъединяют и хлопают в ладоши. Можно повторить это несколько раз для тренировки. На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1, 2, 3, 4-й классы. Они изображены в виде труднодоступных уступов. Далее изображен более пологий участок пути: 5—6-й классы — небольшой подъем, 7-й класс — чуть заметная вершина, 8—9-й классы — начало пологого подъема, 10—11-й классы — вершина горы. Расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками.



Участникам предлагается на этой линии найти свое нынешнее место. Ведущий просит детей представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Они, преодолев самую трудную часть пути, почти достигли его середины и решили сделать привал. О чем говорят путники на привале? (Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.) Что запомнилось на пройденном участке пути? Какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? (Можно предложить участникам продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...») Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он

будет? (Продолжить фразу: «В пятом классе мне хотелось бы...») В детских высказываниях нужно подчеркнуть оптимистические ожидания. Ведущий предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи переходом в 5-й класс. Обобщает высказывания и предлагает ответить на вопрос: «Все новое, что появилось в 5-м классе, — это скорее интересно или скорее трудно?» После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что учеба в 5-м классе — дело и трудное, и интересное. При этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей («Вы — опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги...»).

### **Основная часть**

Ведущий обращает внимание участников на отрезок «Школьного пути» с 5-го по 9-й класс и сообщает, что это самый важный участок, основной отрезок пути, который так и называется «Основное звено школы». Что значит «основное звено»? Высказываются желающие, передавая мяч друг другу. Ведущий подчеркивает, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное. Ведущий обращает внимание детей на то, что они приступили к преодолению основной части своего школьного пути. Предлагает подумать, как поступают опытные путешественники, преодолевая какой-либо трудный путь. Высказываются все желающие (путешественники проверяют, все ли они взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем они могут помочь товарищам). По аналогии предлагается сказать, какой багаж нужно взять с собой пятиклассникам. Высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т.п.). Далее учащиеся думают над вопросом, в чем надежность их одноклассников. Для этого выполняется упражнение «Комплименты»: участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч или игрушку, остальные называют наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч или игрушка. Для осознания, чем каждый сам может помочь другим, можно продолжить фразу: «Лучше всего мне удастся...» Подводя итог упражнения, ведущий подчеркивает наиболее удачные высказывания участников. Делается вывод, что каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.

### **Рефлексия.**

Выполняется *упражнение «Путешествие на газете»*: участники делятся на небольшие группы (4—5 человек), задача которых разместиться на развернутой стандартной газете. Если это удалось, газета складывается пополам и т.д. Побеждает та команда, которая уместилась на самом маленьком куске газеты. После окончания этого упражнения проводится краткое обсуждение впечатлений от его выполнения. При этом ведущий подчеркивает, что чем теснее сплоченность группы, тем успешнее выполняется это упражнение.

*Домашнее задание.* Обсудить с родителями, какая помощь тебе может понадобиться в 5-м классе (не обязательно только в учебе) и чем бы ты сам мог помочь другим (не только одноклассникам).

## **3 Занятие. «Давайте познакомимся».**

**Цель:** способствовать формированию коммуникативных навыков.

**Задачи:**

- 1) воспитывать доброжелательное отношение к окружающим;
- 2) развивать навыки общения с окружающими их людьми;
- 3) развивать доброжелательного отношения к окружающим.

**Оборудование:** мяч.

**Методическое обеспечение:** сюжетные картинки.

### **Организационный момент**

*Педагог-психолог:*

Наши ушки на макушке,  
Глазки широко открыты.  
Слушаем, запоминаем,  
Ни минуты не теряем.  
Встречая друзей и знакомых,  
С улыбкой в глаза им гляжу.  
Быть вежливым очень легко мне,  
Я «здравствуйте» первым скажу.

### **Мотивационно-ориентировочный этап**

*Педагог-психолог:* Ребята, сегодня мы с вами поговорим на очень интересную тему, а вот на какую мы с вами сейчас выясним...Давайте отгадаем загадку: «Что принадлежит вам, однако другие пользуются этим чаще, чем вы?»

*Дети:* Имя.

*Педагог-психолог:* Правильно – имя. Каждый малыш при рождении от своих родителей в первую очередь получает имя. Как вы уже, наверное, догадались, мы будем говорить об имени человека, то есть поближе познакомимся с вами, узнав тайны ваших имен.

### **Основная часть**

*Педагог-психолог:* В народе говорят:

Не имя красит человека, а человек – имя. (Русская пословица)

Лучше глаз лишиться, чем доброго имени. (Русская пословица)

А в Японии мудрецы говорят: «Тигр бережет свою шкуру, а человек – имя».

Имя это – личное название человека, даваемое при рождении.

Люди всегда давали друг другу имена или прозвища, которые сопровождали их всю жизнь. Как это началось, никто не знает, но об этом сложено много легенд и преданий.

В древности имя подбирали исключительно по его значению. Например, в странах Азии в значениях имен часто скрыты названия времен года или природных явлений.

В древних языческих племенах детям давали очень некрасивые имена, так как считалось, что злые духи будут обходить стороной такого ребенка, и его жизнь станет счастливой.

В христианских странах было принято давать новорожденному имя святого, таким образом, он становится таким же чистым душой, и его ожидала счастливая судьба.

*Самые распространенные варианты выбора имени.*

Традиции.

Случайность.

Имя в честь родителя.

Ребята, кто из вас знает, как выбирали родители вам имя? В честь кого вас называли?

У вас у всех очень красивые имена. Наши с вами имена можно называть по-разному; мы в своей речи употребляем полные и сокращенные имена. Как вы думаете, какими именами, полными или сокращенными называют взрослых людей

*Дети:* Взрослых называют по имени, отчеству.

*Педагог-психолог:* А детей?

*Дети:* По имени.

*Педагог-психолог:* К детям можно обращаться уменьшительно-ласкательными именами. Например: Кирилл – Кирюша, Кира, Кириллка, Кирюшка и так далее. А взрослого человека мы бы назвали Кирилл Дмитриевич.

Давайте сейчас поиграем в игру «Ласковое имя». Вы по очереди будете себя называть, а дети будут придумывать вам ласковые имена.

*(Проводиться игра «Ласковое имя».)*

*Педагог-психолог:* Как вы думаете, кого называют тезками?

*Дети:* Людей, у которых одинаковые имена.

*Педагог-психолог:* Послушайте про тезок в отрывке из стихотворения Зинаиды Александровой «Восемь Тань».

В первом классе восемь Тань –

Это прямо наказание!

Ведь у них, куда ни глянь,

Всюду Таня, Таня, Таня!

Если скажут: “Таня, встань!”

Сразу встанут восемь Тань.

А ведь можно очень просто

Разобраться в новичках...

*Педагог-психолог:* Как же можно различить этих девочек?

*Дети:* По фамилиям.

*Педагог-психолог:* А в нашей группе есть тезки?

*Дети:* Да, две Алины.

*Педагог-психолог:* Каждый человек при рождении получает не только имя, но и фамилию, которую носят все члены его семьи. Однако одинаковые фамилии бывают не только у родственников. Как называют таких людей?

*Дети:* Однофамильцами.

*Педагог-психолог:* Представим себе такую ситуацию: 2 человека являются тезками и к тому же, однофамильцами. Как же их тогда можно различить?

*Дети:* По отчеству.

*Педагог-психолог:* Это слово означает «имя по отцу». Когда вы повзрослеете, к вам будут обращаться по имени-отчеству. Скажите вслух, а как вас будут называть?

*(Дети по очереди называют вслух свое имя и отчество, если кто-то затрудняется – педагог-психолог помогает).*

*Педагог-психолог:* Сейчас мы с вами поиграем в игру «Отгадай-ка».

В этой игре нужно узнать имена девочек и мальчиков, спрятавшиеся в тексте. Ответ может подсказать эхо, ведь разгадка скрыта в самом конце вопроса. Но нужно быть внимательными: эхо может и подвести.

*(Проводится игра «Отгадай-ка».)*

1. Кто принёс куклу из **магазина**?
2. Как зовут мальчика, который не боится ни града, ни **грома**?
3. Кто рассказывает брату мультфильм про Самоделкина и Карандаша?
4. Какое имя у девочки, которая от зелёнки **зелена**?
5. Кто покажет дом, в котором живёт растеряша?
6. Как зовут девочку, с которой дружит дочь **Малинина**?
7. Кто с нетерпением ждёт подарка от Деда **Мороза**?
8. Как зовут мальчика, у которого густая шевелюра?
9. Кто подскажет друзьям место, где растёт вкусная ежевика?
10. Кто, заметив жука, спрятался под **диван**?

**Педагог-психолог:** Молодцы, всё правильно услышали. Ребята, представьте себе, что мы друг друга не знаем, скажите, как мы можем познакомиться друг с другом?

**Дети:** Назвать себя, представиться.

**Педагог-психолог:** Мы сейчас поиграем в игру «Давайте познакомимся».

Произнесите фразу «Меня зовут (назовите себя)» следующим образом:

- громко, чтобы привлечь внимание;
- кратко и вежливо, чтобы не привлекать внимание;
- немного растянуто, чтобы подчеркнуть, какое у вас красивое имя;
- смело и решительно;
- виновато, чтобы все поняли, что вы пришли повиниться.

*(Проводится игра «Давайте познакомимся».)*

**Педагог-психолог:** Культура знакомства имеет свои правила. Например:

- *Разрешите познакомиться...*
- *Меня зовут...*
- *Хочу вам представить...*

Давайте разыграем сценки, в которых вы используете следующие выражения.

Слова знакомства:

- Меня зовут Алёша, а тебя?
- Я хотела бы с тобой познакомиться!
- Познакомьтесь, пожалуйста!
- Разрешите вас познакомить с Аней.

Ответы:

- Ваня, очень приятно!
- Хорошо, давай знакомиться.
- Рады познакомиться.
- Мы уже знакомы.
- Маша, будем знакомы!

*(Дети под руководством педагога-психолога проигрывают сценки знакомства).*

**Педагог-психолог:** Давайте поиграем в знакомство.

*(Решение ситуативных задач.)*

**Педагог-психолог:** Представьте, что вы не знакомы со своей соседкой, что она только сегодня появилась у нас в группе. Давайте познакомимся с ней.

**Дети:** Как тебя зовут? Я хочу с тобой познакомиться.

*Педагог-психолог:* Представь себе, что вы пришли в гости к своей однокласснице. Дома у нее бабушка и дедушка. Что ты скажешь им?

*Дети:* Меня зовут... Мне очень приятно с Вами познакомиться.

*Педагог-психолог:* К вам в гости пришел друг. Как вы познакомите с ним свою маму?

*Дети:* Мама познакомься, это мой друг...

*Педагог-психолог:* Вы идёте по улице с бабушкой, навстречу вам иду я. Как вы меня представите своей бабушке?

*Дети:* Мне хочется с Вами познакомить свою бабушку.

*Педагог-психолог:* А теперь я хотела бы вас узнать поближе и предаю Вам нарисовать Несуществующее животное. (*Выполнение проективной методики «Несуществующее животное» — диагностика личностных особенностей*).

### **Рефлексия**

*Педагог-психолог:* Вот и подошло к концу наше занятие. Что нового вы сегодня узнали? Что понравилось и что запомнилось? В какие игры мы сегодня играли?

*Педагог-психолог подводит итог:* Имя человека – его личность, имя надо беречь, уважать. Нужно научиться обходиться без кличек, дразнилок, унижающих достоинство человека.

### **4 Занятие. «Я — уникальная личность».**

**Цель:** Учить подростков внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя. Помочь каждому ребёнку проявить свою индивидуальность, осознать свою непохожесть на других. Формировать чувство собственного достоинства. Способствовать самораскрытию учащихся.

#### **Задачи:**

1. Развивать осознание индивидуальных и личностных особенностей учащихся;
2. Развивать умение анализировать свои внешние и внутренние качества;
3. Формировать адекватную самооценку;
4. Учить детей дифференцировать и проговаривать свои чувства и ощущения.

#### **Ход занятия:**

*Педагог-психолог:* Добрый день, ребята! На нашем сегодняшнем занятии я хочу, чтобы каждый из вас был активен, общителен и позитивен.

Очень скоро вам предстоит выбрать профессию и уверенно идти по жизни, преодолевая препятствия. Мы живём с вами в большом, удивительном и интересном мире. Нас много что окружает. Каждый день мы узнаём что-то новое, чему-то учимся. Есть в нашем мире то, что нас радует, а есть то, что огорчает. Тот мир, что окружает нас — мир внешний. Но есть ещё и другой мир, который существует внутри нас – его ещё называют внутренний мир человека, “душа”. Он у каждого человека свой, неповторимый. Сегодня я предлагаю вам совершить небольшое путешествие в ваш внутренний мир. Тема нашего тренинга: Я — уникальный.

Но! Для начала давайте мы с вами по кругу будем представляться, говоря своё имя, и на первую букву своего имени говорить положительные прилагательные о себе.

Например: «Алёна – артистичная; Илья – интеллигентный; Галя – гармоничная и т.д.»

### **Основная часть**

#### *Упражнение-разминка “Аплодисменты”*

Педагог-психолог просит встать тех, кто обладает определенным умением или качеством, это человек встает, а остальные ему аплодируют. Например: «Встаньте те кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, плавать, читать стихи, мыть посуду, любит смотреть сериалы, сажать цветы и т.д.»

#### *Упражнение “Мои положительные черты”*

Перед вами лежал листочки с именами участников тренинга. Сейчас каждый будет писать положительные черты, присущие человеку чье имя написано на листке и будем передавать его по кругу, пока листочек с вашим именем не доберётся до вас.

Рефлексия:

- Что вы чувствовали, когда прочитали о себе, это было для вас неожиданностью?
- Что вы сделаете с вашей карточкой после занятия?

*Педагог-психолог:* Постарайтесь сохранить эту карточку. В трудные минуты жизни прочтите то, что на ней написано, — и вам станет легче.

#### *Тест «Три животных»*

*Педагог-психолог:* Для того, чтобы узнать насколько вы уникальны давайте с вами проведем очень короткий и интересный тест. Для этого возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите своё самое любимое животное. За какие качества вы его любите? Второе по «любимости» животное? За какие качества? Запишите. И третье по «любимости»? И опять же - почему? Запишите.

#### *Результаты теста:*

Первое из названных вами животных - то, кем вы мечтаете быть (естественно, речь идет не о внешнем виде, а о выделенных качествах).

Второе - каким вас воспринимают другие люди.

Третье - это то, кем вы на самом деле являетесь.

#### *Упражнение «Самый-самый».*

Цель: повышение самооценки, самоодобрение, сплочение учащихся.

*Педагог-психолог:* Сейчас вам необходимо образовать команды по шесть человек. При этом команды должны состоять из тех людей, с которыми вы меньше всего взаимодействовали во время тренинга. Итак, начали (*минута ожидания*). Молодцы! Команды есть. А теперь продолжим.

Каждый человек - уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворён тем, как окружающие к нему относятся. Давайте попробуем исправить это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах. Итак, задумайтесь, и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах, подтвердив их фактами. (*На подготовку отводится одна минута.*)

Презентации учащихся.

Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались.

По очереди в команде называются, например, Миша - самый-самый высокий. Дарья - самая-самая веселая. (*Представления каждого члена команды сопровождаются аплодисментами.*)



### *Упражнение-релаксация «Королевство Внутреннего Мира».*

Цель: развитие навыков рефлексии и метафорического мышления, выработка позитивного отношения к себе, тренировка умения расслабляться и снимать напряжение.

*Педагог-психолог:* У каждого человека есть внутренний мир. Очень важно узнать, как выглядит наш внутренний мир. Сегодня мы совершим путешествие в Королевство Внутреннего мира. Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Можно закрыть глаза. Глубоко вдохните и, выдыхая, полностью расслабьте свое тело (*звучит расслабляющая мелодия - минута*).

Дыхание ровное, спокойное. Сейчас ваше тело находится в состоянии глубокого здорового и безопасного расслабления и покоя. И всегда, когда вы захотите снова ощутить себя в этом глубоком состоянии физического расслабления и душевного покоя вам достаточно будет глубоко вдохнуть и, выдыхая, мысленно сказать себе «расслабься»

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его комната, для кого-то - это уголок двора, где он любит прятаться. А для кого-то - просто полянка в летнем саду, где можно поваляться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну чистого неба... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места... (*полминуты*)

А теперь пойдем дальше... В каждом из нас есть особый мир – уникальный непохожий на другие миры. Какой же он - наш внутренний мир? Может быть, он похож на огромное Королевство, на территории которого есть и высокие горы, взметнувшие свои вершины к облакам, и моря, скрывающие в своих глубинах удивительные тайны, и леса, наполненные - удивительными существами, и луга, поросшие чудесными цветами и травами и реки, пруды, и степи. Может быть, там есть города, в которых живут и люди, и звери, и короли, и волшебники, и ученые-мудрецы, и легкомысленные клоуны...

А может быть, ваш внутренний мир просто похож на какой-то предмет? Например, на волшебный сосуд или хрустальный шар? А может быть, это просто музыка и танец или водопад с разноцветными струями?

Посидите, некоторое время и представьте себе тот образ внутреннего мира, который будет вашим собственным и будет отражать то, каким захочет предстать перед вами ваш уникальный и единственный, но такой многоликий внутренний мир...

*(Педагог-психолог замолкает, одну-две минуты учащиеся сидят в тишине, звучит только фоновая музыка).*

Поблагодарите свой внутренний мир.

И вновь вы переноситесь сюда, в эту комнату. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия и начинаете ощущать свое тело, руки, ноги. А теперь откройте глаза. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться.

На столах лежат листы бумаги, фломастеры и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке тот образ вашего внутреннего мира, который родился в процессе выполнения только что проведенного упражнения. (*Время на рисование - около пятнадцати минут.*)

Обсуждение.

*Заключительная часть:*

*Чтение. Притча о слепцах и слоне.*

*Пятеро слепых впервые в жизни повстречали слона. Один из них дотронулся до хобота и сказал:*

*Слон похож на толстый шланг.*

*Слон похож на столб, - откликнулся другой, нащупав ногу слона.*

*Третий коснулся слонового живота и заявил:*

*Слон похож на огромную бочку.*

*Он похож на циновку, - потрогав слона за ухо, возразил четвертый.*

*Что вы говорите! - воскликнул пятый, державший животное за хвост. - Слон похож на веревку!*

*Все они были правы. И не был прав никто....*

### **Рефлексия**

Мы часто видим в другом человеке только одну его сторону и не замечаем другие. Любой человек сложнее, чем нам кажется на поверхностный взгляд.

Ребята, спасибо вам за работу. Вы были активны, открыты для общения, мне было очень приятно с вами поработать. Удачи вам в открытии своих новых возможностей и совершенствовании себя. Всего доброго, до свидания.

## **5 Занятие. «Как готовить домашние задания?».**

*Педагог-психолог:* Давайте разберем правила, которые нужно придерживаться при выполнении домашнего задания.

1. Активно работай на уроке: внимательно слушай, отвечай на вопросы.
2. Задавай вопросы, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.
3. Точно и как можно подробнее записывай, что задано по каждому предмету.
4. Научись пользоваться словарями и справочниками. Выясняй значение незнакомых слов, находи нужные факты и объяснения, правила, формулы в справочниках.
5. Если у тебя есть компьютер, научись с его помощью находить нужную информацию, производить нужные расчеты с помощью электронных таблиц и т.п.
6. Если то, что проходили на уроке, показалось тебе трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.
7. Приступая к выполнению каждого задания, думай не только о том, *что* надо сделать (то есть о содержании задания), но и о том, *как* (с помощью каких приемов, средств) это можно сделать.
8. В случае необходимости обращай за помощью ко взрослым или к одноклассникам.
9. Приступая к выполнению уроков, раскрой дневник, посмотри, все ли задания записаны.
10. Продумай последовательность выполнения заданий по отдельным предметам и прикинь, сколько времени тебе понадобится для выполнения каждого задания.
11. Убери со стола все лишнее — то, что может отвлекать. Приготовь то, что нужно для выполнения первого задания (учебник, тетради, карты,

карандаши, словари, справочники и т.п.). После того как подготовишься к первому уроку, все убери и приготовь то, что нужно для выполнения следующего, и т.п.

12. Между уроками делай перерывы.

13. Сначала постарайся понять материал, а затем его запомнить.

14. Прежде чем выполнять письменные задания, пойми и выучи правила, на которые оно направлено.

15. При чтении параграфа учебника задавай себе вопросы: о чем или о ком говорится в этом тексте, что об этом говорится.

16. Ищи связь каждого нового понятия, явления, о котором ты узнаешь, с тем, что ты уже знаешь. Соотноси новое с уже известным. Следи за тем, чтобы это были не случайные, внешние связи, а главные связи, связи по смыслу.

17. Если материал, который надо выучить, очень большой или трудный, разбей его на отдельные части и прорабатывай каждую часть в отдельности. Используй метод ключевых слов.

18. Не оставляй подготовку к докладам, сочинениям, творческим работам на последний день, поскольку это требует большого количества времени. Готовься к ним заранее, на протяжении нескольких дней, распределяя нагрузку равномерно.

19. При подготовке устных уроков используй карты, схемы. Они помогут тебе лучше понять и запомнить материал. К ним необходимо обращаться и при ответах на уроке. Чем лучше ты умеешь пользоваться картами, схемами, таблицами, тем выше будет оценка.

20. Попробуй использовать при подготовке устных заданий метод «5 П», разработанный американскими психологами.<sup>1</sup> По данным психологов США, такой метод позволяет сосредоточить внимание на самом важном в тексте и способствует лучшему его запоминанию.

21. Составляй план устного ответа.

22. Проверяй себя.

У тебя все получится!

**Помни, мы лучше всего запоминаем:**

— то, чем постоянно пользуемся;

— то, к чему нам надо будет вернуться (прерванные действия);

— то, что нам нужно;

— то, что мы можем связать с другими нашими знаниями и умениями;

— то, что связано с нашими переживаниями (и приятными, и неприятными).

*Метод «Ключевых слов».*

*Ключевые слова — самые важные в каждом абзаце.*

Ключевое слово должно способствовать воспроизведению соответствующего абзаца. Вспоминая ключевые слова, мы сразу вспоминаем весь абзац. Читая абзац, выбери для него одно-два ключевых слова. После выбора ключевых слов запиши их в той последовательности, которая нужна для выполнения задания.

К каждому ключевому слову поставь вопрос, который позволит понять, как оно связано с соответствующим разделом текста. Обдумай и постарайся понять эту взаимосвязь.

Соедини два соседних ключевых слова с помощью вопросов.

После соединения каждого ключевого слова со своим разделом текста и с последующим ключевым словом образуется цепочка.

Запиши эту цепочку и постарайся ее выучить.

Перескажи текст, опираясь на эту цепочку.

*Метод «5П».*

1 П — Просмотри текст (бегло)

2 П — Придумай к нему вопросы

3 П — Пометь карандашом самые важные места

4 П — Перескажи текст

5 П — Просмотри текст повторно

## **6 Занятие. «Психологический климат в классе».**

**Цель:** Создание атмосферы психологического комфорта в группе

**Задача:** дать определение понятия «социально-психологический климат» и раскрыть его составляющие.

*Ход упражнения:*

*Педагог-психолог:* Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мячик находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.

### **Основная часть.**

Психологический климат – это настроение коллектива, моральная и психологическая атмосфера, пропитывающая взаимоотношения его участников. Психологический климат существует и в группе по интересам, и в семье, и на учебе, и в любой коллективной деятельности. От атмосферы, царящей в группе, зависит успех этой деятельности и здоровье каждого из ее участников. Создание благоприятного психологического климата входит в мероприятия по профилактике психосоматических заболеваний, конфликтов, неврозов.

Психологический климат – характер эмоций, возникающих во взаимоотношениях людей, основанных на их симпатиях, совпадении интересов, характеров и склонностей. Психологический климат включает 3 сферы:

Социальный климат – осознание целей и задач всеми участниками, соблюдение прав и обязанностей.

Моральный климат – ценности, принятые в группе. Их единство, принятие, согласованность.

Собственно психологический климат – неофициальные отношения в коллективе.

Особенность психологического климата как феномена – его создает сам человек, он способен влиять на климат, улучшать и изменять. Психологический климат бывает благоприятным и неблагоприятным.

Для первого характерно:

- доброжелательное отношение участников друг к другу;
- дух товарищества;
- адекватная взаимная требовательность, обуславливающая творческую эффективную деятельность;

- взаимопомощь;
- радость от общения и открытость коммуникаций;
- безопасность и комфорт;
- оптимизм;
- уверенность в себе и коллективе;
- возможность свободно и творчески мыслить, раскрывать и реализовывать собственный потенциал.

Но стоит отметить, что сочетание взаимной требовательности и взаимопомощи обязательно. Одна лишь взаимопомощь превратится во вседозволенность, «братское» отношение, что со временем создаст неблагоприятный климат.

Неблагоприятный, или нездоровый климат включает в себя противоположные характеристики:

- пессимизм;
- недоверие и неуважение;
- холодность и скрытность в отношениях;
- сдерживание личностного потенциала;
- раздражительность;
- напряженность и конфликтность;
- неуверенность;
- непонимание;
- страх ошибки, наказания и неприятия;
- подозрительность.

Отмечено, что здоровый климат повышает производительность и эффективность труда. Неблагоприятный климат вызывает частые случаи нарушения безопасности и на 20 % снижает обучаемость.

Здоровый климат удовлетворяет потребности его участников и не противоречит общественным нормам и ценностям.

*Игра «Дотронься до цвета».*

По команде психолога необходимо дотронуться до определенного цвета, причем нельзя касаться этого цвета на себе и на ведущем. Игра "на вылет", то есть последний коснувшийся выбывает, однако на тех, кто не играет, касаться цветов можно.

### **Рефлексия.**

Осознание понятия «психологический климат». Подведение итогов, выражение благодарности за активное участие в занятии.

## **7 Занятие. «Мы и наше настроение».**

**Цель:** Развитие навыков произвольного контроля и регуляции настроения.

**Задачи:** Актуализировать представления о факторах, влияющих на настроение людей; развивать навыки произвольного влияния на собственное настроение; помочь осмыслить приобретенный опыт.

**Оборудование:** Мяч или мягкая игрушка, листы бумаги А3, набор цветных карандашей (фломастеров или красок) и кисточек для каждой краски.

*Ход занятия:*

Обсуждение домашнего задания (почему улучшилось наше настроение). Выполнив рисунок «Мой портрет в лучах солнца», каждый увидел свои положительные качества. Игра «Встаньте, сколько назовут» (5). По команде ведущего: «Встаньте, четверо (трое, пятеро и т.д.)» – должно встать столько участников, сколько указал ведущий. При выполнении упражнения каждый участник должен, не договариваясь ни с кем, самостоятельно принять решение (угадать!), вставать ли ему сейчас или оставаться сидеть. В итоге нужно выполнить это упражнение правильно. Далее участникам предлагается по очереди на общем листе бумаги изобразить свое настроение цветным карандашом, фломастером или краской. Все выстраиваются в цепочку и в быстром темпе, подходя к столу, делают росчерк каким-либо цветным карандашом. По окончании ведущий просит участников ответить на вопрос, какое у группы общее настроение (яркие и светлые тона свидетельствуют о преобладании хорошего настроения). Получается рисунок № 1. Ведущий побуждает участников вспомнить ситуации, когда настроение бывает не таким уж хорошим. Желающие приводят примеры, передавая друг другу мяч или игрушку. По кругу передается лист бумаги, на котором каждый участник по очереди, выбирая карандаш (фломастер) соответствующего цвета, изображает свое настроение в различных ситуациях. Возможные ситуации: предстоит делать то, чего делать не хочется; кто-то указывает человеку на его недостатки; кто-то его несправедливо обвиняет; кто-то не выполнил то, что ему пообещал; он получает оценку хуже, чем предполагал; и т.п. Можно одни и те же ситуации предлагать нескольким участникам. Получается рисунок № 2. Ведущий демонстрирует учащимся оба рисунка, укрепляет их на доске и предлагает обсудить, что же такое настроение. Участники отвечают по кругу, продолжая фразу: «Настроение — это...» Далее обсуждается, от чего может зависеть наше настроение. Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что на настроение человека влияют не только реальные события, но и воспоминания, самочувствие, погода.

### **Основная часть**

Ведущий предлагает каждому вспомнить, что он чувствует, когда у него плохое настроение. В высказываниях подчеркнуть: подавленность, беспокойство, раздражение и т.п. Обсудить: нужно ли человеку уметь преодолевать свое плохое настроение. В каких случаях нужно уметь это делать? Нужно обратить внимание учащихся на то, что в жизни каждого человека возникает необходимость управлять своим настроением. Желающим предлагается рассказать, как они справляются со своим плохим настроением. (Можно побыть одному, встретиться с другом, пожаловаться близким, послушать музыку, порисовать). Ведущий предлагает тем участникам, которые не высказывались, выбрать лучший, с их точки зрения, способ овладения своим настроением. Подводя итог обсуждению, ведущий подчеркивает, что тот, кто умеет управлять своим настроением, получает серьезное преимущество при выполнении различных дел, так как может вовремя сосредоточиться, не выдавать себя и т.п. Примеры могут привести сами дети.

### **Рефлексия**

Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение «Вверх по радуге», с помощью которого можно улучшить свое настроение: все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение

повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза (8).

*Домашнее задание.* Научить родителей (близких) упражнению «Вверх по радуге» и выполнить его вместе с ними.

## 8 Занятие. «Понимаем ли мы друг друга?»

**Цель:** развитие навыков коммуникативного общения.

**Задачи занятия:**

1. Развивать умение слушать и слышать друг друга.
2. Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.
3. Развивать внимание, мышление, память, умение максимально концентрироваться на происходящем.
4. Развивать речь при ответах на вопросы, умение свободно и ясно выражать свои мысли.
5. Создавать позитивный настрой, чувство успеха.

**Оборудование:** ПК, колонки.

**Методическое и дидактическое обеспечение занятия:** раздаточный материал с зашифрованным словом и ключ к разгадке слова; карточки с названием цвета, раздаточный материал для теста: «умеете ли вы слушать?», карточки для упражнения: «незаконченное предложение».

*Дыхательная гимнастика. Упражнение: «Темп».*

*Педагог-психолог:*

- Ребята, прежде, чем мы начнём наше занятие, давайте поиграем в игру, для которой потребуется все ваше внимание и которая поможет нам сплотиться. Встаньте где-нибудь в классе, каждый сам по себе. Ощутите свое тело, дышите глубоко и свободно, чтобы обеспечить себя свежим кислородом.

- А теперь послушайте правила игры. По моей команде «Начали!» каждому из вас нужно будет коснуться три круга, которые расположены вокруг вас, затем поздороваться с каждым за руку. Кто все это сделает, должен издать краткий победный клич индейцев. Пожалуйста, избегайте столкновения с одноклассниками и мебелью и постарайтесь уложиться за одну минуту. Начали!

- А теперь я хочу вас спросить, помните ли вы, по какому пути бежали, и с кем здоровались.

- Чтобы узнать тему нашего классного часа вам придется расшифровать ее. Для вас приготовлены листы, на которых написано зашифрованное слово и ключ к разгадке. Постарайтесь разгадать его. (*Музыкальный фон*)

И		Е	Н	О	Щ	Б

(БЕСЕДА)

*Беседа:* «Понимаем ли мы друг друга».

*Педагог-психолог:* Правильно, ребята. Сегодня мы поговорим с вами о том, умеем ли мы общаться и понимаем ли мы друг друга.

Люди общаются друг с другом, используя слова. Это так естественно и просто, этому мы учимся еще в раннем детстве.

Начиная с рождения, человек живет среди других людей. Сначала в младенческом возрасте, круг его общения довольно узок - это близкие взрослые, которых он хорошо знает. Затем в его жизни появляются менее знакомые люди и сверстники. Чем старше становится человек, тем шире круг его общения, тем разнообразнее его контакты.

Исторический опыт и повседневная практика свидетельствуют о том, что полная изоляция человека от общества, изъятие его из общения с другими людьми, приводит к деградации человеческой личности.

Общение - это взаимодействие людей друг с другом, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или оценочного характера; или общение - это намеренное влияние и воздействие на поведение, состояние, установки партнера.

Главным в общении является умение слушать собеседника, а также доброжелательное отношение друг к другу.

*Упражнение: «Радуга»*

*Педагог-психолог:* Сейчас я раздам вам карточки с названием разных цветов, но вы не должны их никому показывать. Карточки повторяются дважды, т. е. если вам досталась карточка на которой написано «красный», то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять названия овощей и фруктов, и каждый раз должны вставать те цвета, которые соответствуют названному. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет.

*(В конце упражнения не говоря ни слова должны объединиться в пары те, кому достались одинаковые цвета).*

*Ответы детей.*

*Педагог-психолог:* Легко ли вы смогли догадаться, у кого, какой цвет? Тем, кто внимательно слушал и наблюдал было легче найти себе пару.

*Тест: «Умеем ли мы слушать?»*

*Педагог-психолог:* Давайте проверим себя на "умение слушать и слышать".

Готовы?

**1. Что вам нравится больше-говорить самим или слушать кого-то?**

- а) говорить;
- б) слушать.

**2. Часто ли вы отвлекаетесь во время беседы с кем-либо?**

- а) часто;
- б) редко.

**3. Бывает ли так, что во время беседы вы не слушаете собеседника, а обдумываете то, что вы могли бы рассказать?**

- а) иногда я так поступаю;
- б) нет, никогда.

**4. Часто ли вы неправильно понимаете то, что вам сказали?**

- а) часто;
- б) редко.



**5. Приходилось ли вам слушать из вежливости, когда разговор вас вовсе не интересовал и хотелось быстрее уйти?**

- а) приходилось
- б) не приходилось

**6. Есть ли у вас привычка перебивать собеседника, останавливать его, не дослушав до конца?**

- а) да, есть
- б) нет, не перебиваю

**7. Случается ли так, что вы отвечаете на вопрос собеседника еще задолго до того, как он его закончил формулировать, то есть вам не терпится?**

- а) случается
- б) нет

**8. Как вы поступаете, когда слушать скучно, неинтересно, хочется зевать, вы себя сдерживаете и только и думаете, когда это закончится?**

- а) вместо того, чтобы слушать, начинаю думать о своем
- б) пытаюсь сменить тему разговора на более интересную

**9. Куда вы смотрите, когда слушаете кого-то?**

- а) в сторону
- б) на говорящего

**10. Бывало ли так, что вы испытывали удовольствие, слушая кого-то, вам было безумно интересно?**

- а) нет
- б) да

*Педагог-психолог:* Теперь подведем итоги нашего небольшого ТЕСТА. Если у вас при прохождении теста преобладали ответы под буквой «а», то это значит, что **СЛУШАТЕЛЬ** вы никакой или очень плохой. Если же большинство ответов под буквой «б», это значит, что вы знакомы с искусством слушания и вам небезразлично, что вам говорят.

*Предпочтительнее слушать доброжелательно и терпеливо.* Даже если вас не очень интересует то, что вам рассказывают. Речь идет об уважении к рассказчику просто как к человеку. Мы забываем, что часто в жизни для маленького счастья нужно совсем чуть-чуть-просто выговориться или поговорить о простых, порой банальных вещах.

*Упражнение «Умеете ли вы слышать?»*

*Педагог-психолог:* А сейчас мы с вами немного поиграем. Ваша задача собраться в группы по интересам. Я называю два слова, а вы должны выбрать, что вам больше подходит, и говорить это слово шепотом объединяясь в группы. Что вам больше нравится сок или лимонад, кататься на велосипеде или на роликах, гулять во дворе или в лесу, собирать ягоды или грибы. *(Дети делятся на команды).*

*Педагог-психолог:* У нас получилось две команды. Каждая команда должна выполнить задание.

*Упражнение: «Закончи предложение»*

*Педагог-психолог:* Первая команда должна закончить предложение, которое начинается так:

«Я хочу, чтобы мои одноклассники умели...»

*Педагог-психолог:* Вторая: «Я хочу, чтобы у моих одноклассников было...»

*Педагог-психолог:* Каждый из вас должен принять участие в этом упражнении.

## Рефлексия

*Педагог-психолог:* «А теперь каждый из вас скажет, что ему больше всего понравилось или запомнилось?» (Ответы детей)

*Педагог-психолог:* «А мне понравилось, что вы на классном часу были доброжелательными, внимательными и помогали друг другу». Спасибо за занятие.

### 9 Занятие. «Наши учителя».

**Цель:** расширение и обогащение навыков общения с учителями

**Задачи:**

1. расширение и обогащение навыков общения с учителями;
2. коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

*Ход занятия*

Приветствие

Обсуждение домашнего задания

*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»*).

### Основная часть

*Упражнение «Слушаем внимательно».* (Упражнение даст детям возможность почувствовать себя в роли учителя, научиться слушать, задуматься над критериями оценки работы).

*Педагог-психолог* просит одного из участников на время стать учителем. Дает ему карточку с изображением геометрических фигур, 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» подавит 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» (Упражнение поможет учащимся и преподавателям лучше узнать друг друга).*

*Педагог-психолог, предлагает ученикам составить вопросы для интервью (для каждого учителя-предметника). Объясняет, 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:

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 ему 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?
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 вы 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?

### **Рефлексия**

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

Домашнее задание. Оформить проведенное интервью с педагогом в форме газеты.

## **10 Занятие. «Путешествие на необитаемый остров».**

**Цели:** привлекать к организации познавательной деятельности детей; активизировать мышление детей в процессе решения проблемных ситуаций;

### **Задачи:**

1. Совершенствовать умение связно и грамматически правильно передавать свои мысли.
2. Активизировать словарь по теме «Животные жарких стран»;
3. Формировать связную речь;

*Ход занятия*

*Педагог-психолог* Сегодня у нас с вами необычное занятие. Мы будем участниками игры «Необитаемый остров»

*Педагог-психолог:* Что такое остров? (Суша, окруженная водой.)

Если на острове нет людей, как он называется? (Необитаемый.)

Какой климат на острове? (Жаркий, теплый)

*Педагог-психолог:* «А как же мы отправимся на остров, что нам для этого нужно (Построить корабль.) Дети из строительного материала строят корабль.

*Педагог-психолог:* Молодцы корабль построен, а кто его поведет? (Капитан)

*Игра «Выбор капитана» (Пока звучит музыка, передаем штурвал друг другу, у кого будет штурвал по окончании музыки, тот и будет капитаном).*

*Педагог-психолог:* «Теперь, когда вы готовы к путешествию, приглашаю всех на корабль.

Пока мы с вами будем плыть, я хочу проверить ваши знания».

**Педагог-психолог задает вопросы.**

1. На пальме росло 18 апельсинов, 4 апельсина сорвали. Сколько апельсинов осталось на пальме. (22)

2. В море плавало 55 пароходов. 23 парохода пристали к пристани. Сколько пароходов в море? (78)

3. На дереве сидели 34 обезьяны, прибежали еще 54 обезьян. Сколько обезьян стало? (88)

*Педагог-психолог:* «Молодцы ребята все справились с заданием. Ой посмотрите мы добрались до необитаемого острова. Выходим на берег».

*Педагог-психолог:* «Как вы думаете без чего мы не можем обойтись на острове, почему?»

*Дети:* Без воды человек не может жить – он должен пить, готовить еду.

*Педагог-психолог:* Где вы возьмете воду на острове?

*Дети:* Из ручья, водопада, дождевую.

*Педагог-психолог:* Скажите, почему нельзя пить морскую воду? (Она соленая) а воду из ручья можно пить сразу?

*Дети:* Нельзя, потому что она может быть грязной, мутной. Ее нужно очистить.

*Педагог-психолог:* Хорошо, воду очистили, а можно ее пить? (Нет.)

Почему? (она некипяченая)

Что нужно для ее кипячения? (-Нужен огонь.)

Как его можно добыть? (трением, высечь искру)

*Педагог-психолог:* «А что нам еще нужно что бы выжить?» (Еда)

*Педагог-психолог:* «Давайте распределимся, кто что будет делать. Кто будет ловить рыбу? Кто, будет строить жильё, чтобы укрыться от жары? Кто сможет развести костер, чтобы приготовить пищу?»

*Дети разворачивают игру:*

- мальчики «ловят рыбу, чистят ее». Педагог-психолог ставит перед ними проблему: как можно почистить рыбу? Подводит к использованию ракушек как столовых приборов.

- девочка собирает ветки, пытается «развести костер», с помощью палочек. дети готовят еду на **костре**.

- двое детей строят из лего «шалаш».

*Педагог-психолог* помогает детям в разворачивании сюжета наводящими вопросами, показом игрового действия. По ходу игры воспитатель помогает

*создавать игровую обстановку, наладить взаимоотношения между теми, кто выбрал определённые роли; помогает реализовать в игре впечатления.*

*Педагог-психолог: «Ой, ребята смотрите, кажется я нашла клад давайте посмотрим, что в этом сундуке». (Достает загадки).*

1. В беге он, ребята,

Победить бы смог,

Если бы не прятал

Голову в песок.

Только к старту выстрел –

Он в «укрыть» быстро. *(страус)*

2. Посмотрите! Конь в матроске!

В чёрно-белую полоску!

*(зебра)*

3. С этим зверем не до игр, Очень уж опасен ....*(тигр)*

4. В речке плавает бревно,

Очень хочет есть оно.

Пасть зубастую открыл

Злой, зелёный *(Крокодил)*.

5. В дом свой прячется от страха,

Хвост поджавши. *(черепаха)*.

*Педагог-психолог: «Ну что же ребята нам пора возвращаться на наше занятие».*

*Проводится диагностика (Анкета «В нашем классе», «Как чувствуешь себя?»,*

*Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфиловой).*

### **Рефлексия**

*Педагог-психолог: Я хочу спросить вас, вам было интересно? Что нового вы узнали? Что вы не поняли? Что у вас получилось? Вам понравилось наше путешествие.*

## **11 Занятие. «Мы и наши недостатки».**

**Цель:** Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, преодолевать слабости и использовать преимущества.

**Задачи:** Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности; развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера; формирование стремления преодолевать свои слабости, развивать достоинства и использовать преимущества; принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования.

**Оборудование.** Мяч или мягкая игрушка, писчая бумага, наборы фломастеров или цветных карандашей, пиктограммы «Мой дракон», ручки по количеству участников.

В начале занятия (упражнение с пословицей) следует особо подчеркнуть, что в историях нельзя упоминать реальные события и реальных людей; участникам может потребоваться помощь ведущего. Требуется предупредить участников о необходимости уложиться в 3 минуты. При работе над пиктограммой «Мой дракон» необходимо предупредить участников, что рисунки останутся у них. При обсуждении не следует заставлять говорить того, кто этого не захочет.

*Ход занятия*

Участники играют в игру «Любое число», а затем выполняют упражнение «Вверх по радуге». Ведущий предлагает желающим рассказать о своих любимых блюдах. Подводится итог трех предыдущих занятий, посвященных привычкам. Обсуждается, какие привычки делают человека привлекательным для других (подчеркнуть, что речь идет не только о внешней привлекательности), какие привычки дают нам определенные преимущества, какие привычки мы ценим в себе и в других людях, почему. Участникам предлагается подумать над тем, как одним словом можно назвать все перечисленные привычки (достоинства). Затем нужно обсудить, бывают ли люди, состоящие из одних достоинств. Следует подвести участников к мысли о том, что неповторимость каждого из нас проявляется не только в наших достоинствах, но и в наших слабостях. Далее проходит обсуждение, что такое слабости, при этом подчеркивается отличие слабостей от пороков (если возникает необходимость), а также почему слабости могут нам мешать. Приводятся примеры. Ведущий цитирует пословицу: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Участники делятся на три группы. Каждая группа получает по одной части этого высказывания и в течение нескольких минут придумывает маленькую историю или сказку, иллюстрирующую ее. Можно предложить участникам нарисовать иллюстрации к своим историям. Каждая группа рассказывает историю и демонстрирует иллюстрации.

### **Основная часть**

Рассказы групп обобщаются, при этом подчеркивается, что наши поступки способны во многом определять наши судьбы. Участникам предлагается обсудить, почему при одинаковых обстоятельствах разные люди поступают по-разному. После нескольких высказываний ведущий побуждает участников сделать вывод о том, что поступки каждого из нас обусловлены нашими достоинствами и нашими слабостями (недостатками). Участникам предлагается работа над пиктограммой «Мой дракон». За основу взято упражнение, описанное И.В. Дубровиной (6). Участники получают листы с контурами «дракона». Ведущий предлагает представить, что слабости (недостатки), мешающие нам жить, — это головы дракона. Участники должны написать или нарисовать свои недостатки внутри контура голов дракона. Далее листы переворачиваются, складываются пополам. На них необходимо написать, какие человеческие достоинства (качества характера) могут помочь участникам преодолеть имеющиеся у них слабости (например, лень преодолевается трудолюбием, невнимательность — усидчивостью и т.п.).

### **Рефлексия**

Педагог-психолог еще раз подчеркивает, что нет людей, которые состояли бы из одних достоинств или из одних недостатков. Самый хороший человек имеет свои слабости, а самый плохой — свои достоинства. Все люди стремятся стать счастливыми, то есть прожить счастливую жизнь. Чтобы преуспеть в этом, нужно преодолевать свои слабости и наращивать свои достоинства. Участникам предлагается на листах с пиктограммой одной чертой подчеркнуть те достоинства (сильные стороны характера), которые у них уже есть и которые помогают им преодолеть имеющиеся у них слабости, а двумя чертами — те достоинства, которые еще необходимо в себе развить. Сидя в кругу и передавая друг другу мяч, участники называют 1-2 черты характера, которые они хотят в себе развить.

**Домашнее задание.** Обсудить с домашними, как можно развить в себе те достоинства, которые подчеркнуты на листочке двумя чертами.

## **12 Занятие. «Мы и наши привычки». (режим дня)**

**Цель:** Формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек.

**Задачи:** Актуализация представлений о привычках, их связи с индивидуальными особенностями и повседневными обязанностями людей; формирование убеждений в преимуществах предварительного планирования предстоящих дел; формирование стремления соблюдать оптимальный распорядок (режим) дня и недели.

**Оборудование:** Игрушка или мяч, школьные дневники участников, бланки «Моя неделя» (лист А4 разделен семью вертикальными линиями на равные части по дням недели и тремя горизонтальными: утро, день, вечер), цветные карандаши или фломастеры красного, желтого и зеленого цвета — по количеству участников.

*Ход занятия. (В вводной части все упражнения, где участники говорят о своих привычных действиях, необходимо выполнять в быстром темпе).*

*Упражнение-разминка «Нос-пол-потолок».*

Педагог-психолог показывает на нос, пол или потолок и называет эти предметы. Однако одновременно он показывает и называет разные предметы, например, говорит «пол», а показывает на потолок. Участники должны, глядя на ведущего, делать то, что он говорит, а не то, что показывает. При необходимости можно провести еще одно разогревающее упражнение (по усмотрению ведущего). Далее участники рассказывают, удалось ли им на прошедшей недели управлять своим настроением при помощи упражнения «Вверх по радуге». Была ли в этом необходимость? Далее все вместе проделывают это упражнение 2—3 раза. Ведущий предлагает одному из участников кратко описать обычный будний день и продолжить фразу: «Когда я прихожу из школы домой, то первое, что я делаю ...» Далее эту фразу по очереди продолжают все желающие. Ведущий дает участникам задание — определить, что такое «привычка» (действие, которое человек совершает не задумываясь). Затем происходит обсуждение, как участники понимают выражение «Привычка — вторая натура» (наши привычки формируют наш характер); есть ли у участников одинаковые привычки (подчеркнуть, что похожие привычки помогают людям понимать друг друга). Ведущий обращает внимание участников на то, что почти все они, приходя домой из школы, садятся за выполнение домашнего задания (сразу или после отдыха). Предлагает подумать, почему у большинства сложилась такая привычка. После того как высказутся 2-3 участника, подчеркивает, что многие наши привычки обусловлены повседневными обязанностями (ухаживать за домашними животными, поливать цветы). Учащиеся делятся на две группы, которые размещаются в разных частях комнаты: те, кто делает уроки сразу после прихода домой, и те, кто сначала отдыхает. Каждая группа должна обосновать преимущества своей привычки. Делается вывод, что «нормальны» оба варианта, так как привычки связаны с индивидуальными особенностями участников. Желательно показать преимущества каждого из

вариантов. Ведущий еще раз подчеркивает, что наши привычки связаны не только с нашими обязанностями, но и с индивидуальными особенностями.

### **Основная часть**

Происходит обсуждение, существует ли в школе режим дня (посмотреть расписание уроков и перемен в дневниках). Можно попросить участников ответить на следующие вопросы: Чем вызвана необходимость режима дня в школе? *Как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника? Удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю)? Почему? Можно ли и спланировать свои внешкольные дела?* Надо предложить высказаться тем, кто посещает какие-либо внешкольные учреждения. Выяснить, кто из них выполняет некоторые уроки заранее с учетом своей дополнительной нагрузки. Удобно ли это? На бланках «Моя рабочая неделя» участники, глядя в свои дневники, закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой; желтым — со средней нагрузкой; зеленым — с отдыхом и развлечениями. (Эта работа начинается на занятии, а завершается дома.) Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня.

### **Рефлексия**

Осмысление полученного опыта: закончившие раскрашивать бланки могут продемонстрировать всем свою работу. В завершение можно попросить участников назвать ассоциации, связанные с понятием «режим дня».

*Домашнее задание.* Закончить раскрашивание бланков; обсудить с родителями свой режим дня, интересы и привычки.

## **III этап — Итоговый (1 занятие)**

Сравнение результатов диагностики до и после программы, подведение итогов, рефлексия учащихся, отчет для педагогов и родителей.

## **III. Работа с родителями и педагогами**

Родительские собрания — темы: «Возрастные особенности младших подростков», «Как поддержать ребёнка в адаптации».

### **«Возрастные особенности младших подростков»**

Подростковый возраст понимают как особый период развития человека, своеобразие которого заключается в его промежуточном положении между детством и зрелостью. Он охватывает период жизни достаточно длительный. Его начало приходится на 11-12 лет, а заканчивается по-разному: от 15 до 17-18 лет.

Особенности поведения подростков (падение школьной успеваемости, ухудшение отношений с родителями др.) можно объяснить коренной перестройкой всей системы интересов в этом возрасте. Подростковый возраст может протекать весьма бурно, сопровождаясь серьёзными кризисами в 13, 15 и 17 лет.

Границы подросткового возраста не устанавливаются четко, у каждого подростка они индивидуальны. В этот период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. В данном



возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства.

Подросток уже не ребенок, вместе с тем он еще не взрослый. Он не терпит ограничений своей самостоятельности, нередко проявляет резко отрицательное отношение к требованиям взрослых. Чаще всего конфликты подростка со взрослыми возникают в тех семьях, где родители не замечают взросления сына или дочери, продолжают смотреть на них как на «маленьких».

Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников.

Если у младших школьников повышенная тревожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у подростков напряженность и тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками. Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо подростком. Индивидуальные колебания внимания обусловлены индивидуально-психологическими особенностями (повышенной возбудимостью или утомляемостью, снижением внимания после перенесенных заболеваний), а также снижением интереса к учебной деятельности.

В 12–13 лет появляется интерес к собственной жизни, к качествам своей личности. Этот интерес значительно возрастает в юношеском возрасте. Первоначально суждения подростка о себе в значительной степени повторяют суждения о нем других людей. На вопрос «Откуда ты знаешь о чертах своего характера?» подростки прямо отвечают, что они знают о своих качествах от родителей, учителей, товарищей, но позднее начинают замечать их и сами. Всё же они раньше начинают оценивать других людей, чем самих себя.

Суждения подростков не всегда бывают объективными. В оценке других подростки часто допускают некоторую поспешность и категоричность. Так, они часто оценивают людей по их отдельным поступкам или качествам, распространяя эту оценку на личность в целом. В результате во многих случаях выносятся неверные суждения о достоинствах человека, его положительных и отрицательных качествах. Например, они говорят о грубости или скрытности товарищей, но не замечают этого за собой. Далеко не все подростки самокритичны, отличаются умением честно и открыто признавать свои ошибки.

Подросток чувствителен к оценке его окружающими. Отсюда известная ранимость, колебания в настроении. Случайная удача или похвала со стороны взрослых может привести подростка к переоценке себя, к излишней самоуверенности, зазнайству. Даже временная, случайная неудача может вызвать неверие в свои силы, развить чувство неуверенности, робости, застенчивости. Поэтому требуется особый такт со стороны родителей, учителей и воспитателей при общении с подростками.

В подростковом возрасте обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким. Чтобы показать свою самостоятельность, подросток нередко проявляет упрямство и грубость, хотя он и может осознать, что был не прав.

Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки и образа «Я». Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

По сравнению с младшими школьниками подростки обнаруживают потребность в самовоспитании, что можно объяснить их возросшей сознательностью, а также стремлением походить на взрослых. Они уже в какой-то мере владеют такими средствами самовоспитания, как самоубеждение, самоконтроль, особенно стремятся к развитию физических и волевых качеств. Предоставленные самим себе, подростки не всегда идут по правильному пути самовоспитания, прибегая к весьма наивным, ребяческим средствам (например, подносят спичку к руке, чтобы испытать свое мужество и терпение, или ложатся без пальто в снег, чтобы закалить себя, и т.п.). Важно показать подростку, в чем заключается смысл самовоспитания и какими средствами это достигается.

Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний. Но в реальной школьной жизни приходится сталкиваться с ситуацией, когда подросток не имеет потребности в обучении и даже активно противодействует обучению. Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка.

#### Психологические особенности младшего подросткового возраста.

Младший подростковый возраст – это период повышенной активности, стремления к деятельности, значительного роста энергии.

Начало бурного психофизиологического развития: изменение пропорций тела и силы мышц приводят к временным нарушениям координации движений, возникают трудности в устной и письменной речи. Гормональная перестройка, подростковый кризис 12-13 лет.

Ориентация на группу сверстников: общение со сверстниками пронизывает все сферы жизнедеятельности подростка; появляется многочасовое телефонное общение. Активно развиваются дружеские связи, наблюдаются признаки первой любви.

Двойственность потребностей подростка по отношению к взрослому: нуждается одновременно в том, чтобы ему дали проявлять самостоятельность как взрослому, и нуждается в опеке, защите, как ребенок

Чувство взрослости (переориентация с детских норм на взрослые: желание подростка приобрести умения и качества взрослого человека, воплощающие образцы «настоящего мужчины» и «идеальной женщины», стремление делать что-то полезное).

Самооценка складывается на основе объективной оценки всей его деятельности (когда оценивают другие), на оценке собственных способностей, интересов в учебе («могу – не могу») и на оценке своей внешности («красивый- некрасивый»)

Мотивация учения. У подростков, с одной стороны, снижается мотивация учения, т.к. возрастает интерес к окружающему миру, преобладает мотив общения со сверстниками. С другой стороны, именно этот период является благоприятным для формирования новых, зрелых форм учебной мотивации: учение приобретает личностный смысл («учусь для себя»)

Специфика интересов: интересы во многом обслуживают потребность в общении со сверстниками. Появляется «мода на интересы»- безоглядность какого-нибудь увлечения, когда интерес вдруг приобретает для подростка сверхценный характер (музыка, граффити, спорт и т.д.)

Подростковые обманы и ложь возникают на почве боязни не соответствовать группе сверстников и одновременно пойти против воли родителей. Это заставляет подростка «выкручиваться» – врать и друзьям и родителям, чтобы сохранить свою самооценку и положение.

Подростковая эмоциональность: подростки сопротивляются открытому «детскому» выражению чувств со стороны родителей (объятиям, поцелуям, ласковым словам) и сами при этом не умеют «по-взрослому» выражать чувства. Возникает определенная неловкость в детско-родительских отношениях: и те, и другие сомневаются в любви друг друга и даже конфликтуют по этому поводу.

Возникновение «ценностного конфликта»: активное отстаивание подростком собственного понимания справедливости, обвинение взрослых в том, что они сами не следуют тем нормам и ценностям, которые проповедуют.

Подростковая лень связана с функциональным состоянием подростка. Бурный рост, созревание организма, психологические изменения приводят к повышенной утомляемости, снижению работоспособности. Кризис 13 лет – это некоторый рывок вперед, выход за пределы старых норм и правил («я уже не ребенок») Смысл подросткового кризиса: через борьбу за независимость в относительно безопасных условиях подросток удовлетворяет потребность в самопознании и самоутверждении. У него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и формируются способы поведения, позволяющие ему в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

Симптомы кризиса 13 лет:

- упрямство
- строптивость
- негативизм
- своеволие
- протест-бунт

- обесценивание взрослых
- неприкосновенность личной жизни

Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком.

- Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.
- Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.
- Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).
- Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.
- Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.
- О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.
- Одна из важных сфер жизнедеятельности для подростка – общение со сверстниками. Учеба отходит на второй план. Для детей главное – не просто быть рядом со сверстниками, но и занимать среди них удовлетворяющее их положение (лидер, авторитет, друг), поэтому родителям важно научить детей быть лично ответственными за успешность общения с окружающими.
- Подростки много знают, но часто не умеют управлять своим поведением, отсюда задача родителей – воспитание силы воли у подростков, путем научения его ставить перед собой цели, которые должны отвечать актуальным потребностям ребенка (например, закончить четверть без “троек”).
- Родителям важно научить подростка составлять план действий (после этого ребенок психологически уже будет готов к его выполнению).
- Дети остро чувствуют, искренни ли с ними взрослые; чем больше вы будете искренне интересоваться проблемами ваших детей, тем больше они будут доверять вам.
- В решении «ценностных конфликтов» родители должны, с одной стороны, не соглашаясь с подростком аргументировано отстаивать собственную позицию (спокойное, доброжелательное противодействие), а с другой стороны изменить прежние формы выражения своих чувств по отношению к своему ребенку-подростку, перейти на «взрослый уровень» эмоционального

реагирования, уметь оказывать своему ребенку психологическую поддержку – замечать малейшие достижения ребенка, опираться на его сильные стороны, избегать подчеркивания промахов; показывать, что вы удовлетворены ребенком, внести юмор во взаимоотношения с ним, демонстрировать оптимизм.

Помните, что вы тоже были детьми и совершали много ошибок. Подростки ждут от вас этого признания. Возможно, ваш личный пример поможет им разобраться в себе!

### **«Как поддержать ребёнка в адаптации к учению в основной средней школе?»**

Пятый класс - один из самых сложных периодов в школьной жизни ребенка. Многие родители сталкиваются с неожиданными трудностями: снижением успеваемости, повышением тревожности, нежеланием учиться. Важно понимать: это абсолютно нормально. Первые полгода адаптации сопровождаются закономерным снижением оценок - и это не признак лени или неспособности, а следствие колоссальной нагрузки на психику ребенка.

Пятый класс - это не продолжение начальной школы, а переход в совершенно новую реальность. Вместо одной учительницы - множество незнакомых педагогов с разными требованиями. Вместо привычного кабинета - долгие переходы по коридорам. Вместо игровой формы обучения - настоящая академическая нагрузка с оценками и возросшей ответственностью.

Задача родителя в этот период - не требовать высоких оценок, а стать проводником и опорой в этом новом, пугающем мире. Вот несколько конкретных стратегий, которые помогут вам поддержать ребенка и пройти этот период максимально гладко.

### **Помогите сориентироваться в новом пространстве**

Ребенок чувствует себя потерянным. Его когнитивные ресурсы тратятся не на усвоение материала, а на банальную ориентацию: запоминание имён учителей, расписания, расположения кабинетов.

Что делать:

- Создайте вместе с ребенком четкое, визуально понятное расписание. Разместите его на видном месте. Используйте цветовое кодирование для разных предметов - это облегчит визуальное запоминание.
- Предложите вести не традиционный дневник, а ежедневник или планировщик, где можно фиксировать не только уроки, но и проекты, долгосрочные задания.
- Организуйте порядок: хаос в рюкзаке = хаос в голове. Возросшее количество учебных материалов часто приводит к организационному хаосу. Тетради теряются, задания забываются, что вызывает стресс и у ребенка, и у родителя.

Что делать:

- Организуйте систему хранения: отдельная папка с файлами-вкладышами для каждого предмета, подписанные яркими стикерами.

- Воздержитесь от критики за забывчивость. Вместо этого предложите практическое решение: «Давай подумаем, как нам организовать сборы в школу, чтобы ничего не забывать?».
- Первое время помогайте ребенку собирать рюкзак на завтра, используя расписание. Это станет моделью для выработки собственного организационного навыка.
- Найдите «островок успеха». Если в начальной школе таким «островком» могла быть сама школа, то теперь учеба часто становится источником фрустрации. Ребенку критически важно иметь сферу, где он чувствует себя компетентным и успешным.

Что делать:

- Внешкольная деятельность (спорт, творчество, хобби) - не роскошь, а необходимость для поддержания самооценки. Сместите фокус с оценок на усилия и процесс. Фразы «Я вижу, как ты старался» или «Мне нравится, как ты подошел к решению этой задачи» работают продуктивнее, чем упреки за оценку. Поддерживайте увлечения ребенка - это его ресурс, который поможет восстанавливать силы для школьных задач.
- Позаботьтесь о ресурсном состоянии. Усталость накапливается быстро. Новая социальная роль, возросшая учебная нагрузка, гормональные изменения - все это истощает нервную систему.

Что делать:

- Сон – приоритет. Недосып напрямую влияет на когнитивные функции и эмоциональную стабильность.
- После школы - обязательный отдых без гаджетов. Идеально -прогулка на свежем воздухе или спокойное времяпрепровождение.
- Дозируйте дополнительную нагрузку. 1-2 кружка достаточно. Главная задача этого года - успешная адаптация к новым учебным условиям.

Ключевая роль родителя в этот период - быть не контролером, а тылом и опорой. Задавайте вопросы не про оценки («Что получил?»), а про опыт и эмоции («Что было интересного?», «Что сегодня было самым сложным?»).

Ваше спокойствие, принятие и вера в силы ребенка - лучшая поддержка, которая поможет ему пройти этот непростой период адаптации и сохранить интерес к учебе.

Индивидуальные консультации — для семей, где дети испытывают трудности.

Семинары для учителей — повышение чувствительности к потребностям пятиклассников.

Семинар-тренинг для педагогов, работающих в 5 классе "**Мои пятиклассники**".

**Цель:** формирование у педагогов мотивации для оказания помощи учащимся 5 класса, адаптирующимся в среднем звене.

**Задачи:**

- 1) помочь педагогам в осознании трудностей, возникающих у учащихся 5 классов в процессе адаптации;
- 2) познакомить с мерами профилактики дезадаптации;
- 3) пробудить желание педагогов оказывать учащимся помощь в адаптации к среднему звену.

*Ход занятия.*

*Вступительное слово. (Все участники сидят по кругу).*

Сегодня мы проводим семинар-тренинг "Как помочь 5-классникам адаптироваться в среднем звене". Нам хотелось бы, чтобы то, что мы обсудим сегодня, было бы полезно и пригодилось в работе.

*Игра-разминка.* Предлагается всем (по кругу) посмотреть на соседа справа и увидеть в нём что-то необычное, особенное, удивительное, то, чего раньше не видел, и сказать ему об этом: "Сегодня здесь я увидел в тебе (вас)"

*Актуализация "Воспоминания"*

- Вспомните те далёкие времена, когда вы из начальной школы перешли в среднее звено. Что было труднее всего? (Разные требования учителей, разница эмоционального восприятия учителей - добрая, строгая, злая).

*"Многотрудные 5-ые классы"* Перед вами пятиклассники. Вспомните первые месяцы - сентябрь, октябрь. И отвечайте первое, что придёт в голову в связи со словом "пятиклассник" (по кругу).

*Коллаж-портрет "Образ 5-классника".* У каждого из нас есть образ 5-классника. И каждый имеет представление о ком и о чём идёт речь. Сейчас мы создадим образ 5-классника при помощи этих карточек. Можно подставлять слово "не".

Всё было с частицей "не": внимательные, самостоятельные, старательные, дисциплинированные, послушные, активные, грамотные, хорошо читающие, хорошо решающие, коммуникативные, хорошо пересказывающие.

### **Основная часть.**

Итак, у нас возник образ "чайника". Так, мы, педагоги, воспринимаем 5-классников. (На доску прикрепляется изображение чайника, на него - пиктограмма, изображающая эмоцию неуверенного, испуганного, тревожного ученика)

Теперь посмотрите, как они воспринимают нас, педагогов:

Справедлив 21

Дружелюбн 30

Доброжелателен 33

Строгость 8

Враждебн 20

Страх 8

Что бы вы почувствовали, если бы оказались в этом числе? Что должно проявляться в поведении учителя? *(На этот вопрос можно не отвечать)*

*Информация "Калейдоскоп интересных мнений".*

Выдержки из письменных высказываний детей об учителях:

- не успеваю запоминать имена учителей;
- хочу отдохнуть от школы;
- сильно торопят учителя;
- открываю что-то новое;
- самое трудное постоять за себя ответом;
- нет времени на свои дела;

- обзываются старшекласники;
- нет времени на себя и на еду;
- стал взрослым;
- сейчас всё сложнее;
- хочу других учителей;
- сейчас легче, никто не заставляет так усердно трудиться;
- я стал умным, сильным, глупым;
- сейчас я двоечник, иногда я балуюсь;
- сейчас труднее и сложнее. Скучаю, разные мысли в голове;
- теперь я умею делать всё по- взрослому;
- хуже учусь, сейчас самое трудное - домашнее задание;
- сейчас лучше, иногда боюсь, чувства плохие и хорошие;
- сейчас больше уроков;
- очень трудно, очень много уроков;
- хочу каникулы. Стало труднее, бываю не уверен, торопят учителя;
- много трудностей. Стали взрослее;
- умею себя лучше контролировать;
- торопят на уроках;
- хуже учусь, чувствую усталость;
- хочу, чтоб технология была несколько раз в неделю;
- уже взрослая, хочу побольше гулять, торопят мысли в будущее;
- жизнь стала лучше, трудно ходить по школе. Бывает, меня учителя не замечают;
- стало сложно, но я справляюсь.

*Минутка "Переключение" (расслабление, отдых, передышка)*

Игры: "Нос, пол, потолок", "Слон, пальма, крокодил".

- Понравился отдых? Нужны ли такие паузы на уроках?

*Знаете ли вы? Информация "Динамика работоспособности".*

3-5 минут - вработывание, 15-20 минут - оптимум, с 20-й минуты - утомление.

Вспомните приёмы, какие вы используете на уроке, чтобы снизить утомление сообразно с природными биоритмами. Хотя учителя обычно не находят времени для пауз на уроке.

*Мы подошли к главному:* 5-классника - "чайника" мы должны превратить в уверенного любознательного ученика. Какого 5-классника вы хотели бы получить из начальной школы?

*Упражнение "Идеальный 5-классник".*

(Силуэт 5-классника. На нём педагоги пишут качества идеального ученика-пятиклассника)

Педагоги зачитывают написанные качества, силуэт ученика вывешивается на доску.

Цели и результаты образования в начальной школе:

- 1) Вся работа в 4 классе проходит в атмосфере доброжелательности, готовности прийти на помощь, индивидуального подхода, активной позиции родителей.
- 2) Особенную важность составляют следующие ОУН: а) осмысленно читать тексты, соответствующие возрасту; выделять в тексте главную мысль; пересказывать текст; искать информацию в учебнике, словаре, справочнике (в том числе с использованием компьютера); б) выполнять работу по несложному



алгоритму; доводить начатое дело до конца; в) сравнивать; г) видеть границу между известным и неизвестным; д) находить ошибки в своей и чужой работе; е) вступать в учебное общение.

В 5 классе:

Кроме того, что мы указали для 4 класса, учителя 5-х классов учитывают качества, которые также формируются (должны быть сформированы) в начальной школе - это умение учащихся работать самостоятельно, инициативность (или активность познавательной деятельности), умение рассчитывать собственные силы, развитие у учащихся учебной деятельности как ответственного, независимого от посторонних влияний поведения. Учитывают также заложенные в начальной школе основы контрольно-оценочной самостоятельности, желание и умение учиться.

Противоречия: откуда они появляются?

1. Наблюдения показывают, что на последнем году обучения в начальной школе происходит существенное приращение объёма ЗУН, но не происходит выраженных сдвигов в развитии детей: не владеют в достаточной мере техникой чтения, грамотным письмом, не достаточно владеют техникой самостоятельных и творческих заданий, недостаточно развиты навыки сотрудничества (т.е. не достаточны умения- см. 5 класс)
  2. Психологические особенности: 5 класс - это начальный этап полового созревания. В связи с этим изменения происходят и в познавательной сфере: замедляется темп работы, большая отвлекаемость, неадекватность реакции на замечания, часто вызывающее поведение, раздражительность, капризы, частая смена настроения. От этого замечания, наказания, снижение успеваемости, конфликты во взаимоотношениях (учителя, одноклассники).
  3. Организационно-педагогические особенности: переход из начальной школы в среднюю происходит рывком - вместо одного учителя, который один строил с каждым ребёнком и его семьёй отношения, появляется много предметников, отношения которых с учеником и его родителями касаются только в определённых ситуациях по поводу оценок и поведения на уроке.
  4. Вместо одного кабинета появляется кабинетная система, вместе с ней - явление "беспризорности" (неприкаянности, бродяжничества) детей в школе.
  5. Например, на учёте в школе в прошлом учебном году состояла 71 семья как неблагополучная. В этом году - уже 74. И в каждой не по одному ребёнку.
- Эти противоречия создают трудности переходного периода - трудности адаптации:

По мнению детей:

- нет своего класса;
- много учителей трудно запомнить;
- много кабинетов - трудно искать нужный, переутомление, сонливость, неуспеваемость, какие-то предметы считают очень трудными, боятся (не любят) некоторых учителей и их предметы, не доверяют никому из учителей (т.е. не видят в учителе заинтересованности, сопереживания, участия).

По мнению педагогов:

- многие плохо читают;
- не умеют пересказывать;

- многие плохо знают таблицу умножения;
- плохо отличают известное от неизвестного;
- неграмотно пишут;
- нет самостоятельности, ответственности, т.к. часто многие не готовят д/з;
- большие классы (много детей), проблемы собственного выживания педагогов (большая нагрузка).

*Рефлексия.* Мы сейчас перетряхнули, перебрали свой педагогический багаж, который залежался в кладовых. Попробуем сейчас ответить себе на наш главный вопрос: "Что я делаю для того, чтобы получился уверенный, любознательный 5-классник?"

Ответы каждый учитель записывает на вырезанных из цветной бумаги цветочных лепестках, которые прикрепляют вокруг "чайника".

Попросить педагогов на секунду закрыть глаза. В это время на изображении чайника появляется новая пиктограмма, изображающая уверенного, любознательного ученика.

Делаем вывод о получившемся "новом" пятикласснике.

*Методические рекомендации:*

1. Создавать эмоциональную обстановку на уроке, близкую к начальной школе (шутка, добрая ирония, доверительность, похвала, возможность посоветоваться, откровенно поговорить, создание ситуации успеха)
2. Важно использовать новые (другие) формы организации обучения: игра (дидактическая, ролевая для сотрудничества), дискуссии (диспуты) для развития умения отстаивать своё мнение, приводить доказательства, аргументы, практические работы для развития умения ставить цель, мини-лекции для формирования умения концентрировать внимание, воспринимать со слуха достаточно большой текст.
3. Развивать контрольно-оценочную самостоятельность школьника: сопоставлять работу с образцом, давать характеристику ошибок и предполагать их причины, определять границы своего знания, самостоятельно выбирать учебные задания.

*Итог:* Вы создали образ почти идеального 5-классника, значит сумеете и в жизни нашего 5-классника - "чайника" переделать в 5-классника - ученика уверенного и любознательного.

#### **IV. Рекомендации для учителей и родителей**

1. Не сравнивать ребёнка с другими, особенно в начале года. Мы все индивидуальны. И, да, взрослые тоже.
2. Хвалить за усилия, а не только за результат. Мозг концентрируется на негативе потому, что воспринимает негатив как угрозу, для выживания и стараясь выжить начинает концентрировать внимание на проблеме, а дети не умеют их решать самостоятельно в связи с не до развитостью правой фронтальной сети мозга, отвечающей за логику и дедукцию. Кроме этого, самооценка детей складывается из оценки значимых взрослых.
3. Обсуждать ошибки как часть обучения, а не как провал.

4. Уделять время на уроках для релаксации и снятия напряжения (физкультминутки, дыхательные упражнения).
5. Поддерживать диалог с ребёнком, интересоваться его чувствами.

## **Приложение:**

### **Текст опросника Филлипса**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работает ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

### Сводная таблица результатов теста Филлипса

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

№	ФИ ученика	Показатели по видам (факторам) тревожности (в %)								
		1	2	3	4	5	6	7	8	трев.
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	

Примечание: номера факторов в таблице соответствуют видам тревожности, описанным в тексте.

### Бланки для заполнения (распечатываются по количеству учащихся)

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

1			11			21			31			41			51		
2			12			22			32			42			52		
3			13			23			33			43			53		
4			14			24			34			44			54		
5			15			25			35			45			55		
6			16			26			36			46			56		
7			17			27			37			47			57		
8			18			28			38			48			58		
9			19			29			39			49					
10			20			30			40			50					

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

1			11			21			31			41			51		
2			12			22			32			42			52		
3			13			23			33			43			53		
4			14			24			34			44			54		
5			15			25			35			45			55		
6			16			26			36			46			56		
7			17			27			37			47			57		
8			18			28			38			48			58		
9			19			29			39			49					
10			20			30			40			50					

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

1			11			21			31			41			51		
2			12			22			32			42			52		
3			13			23			33			43			53		
4			14			24			34			44			54		
5			15			25			35			45			55		
6			16			26			36			46			56		
7			17			27			37			47			57		
8			18			28			38			48			58		
9			19			29			39			49					
10			20			30			40			50					

## ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ

(Спилбергера Ч.Д, Андреевой А.Д. 1987, Прихожан А.М. 2002-2003)

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Сколько полных лет \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Ниже приведены утверждения, которые люди используют, чтобы рассказать о своих ощущениях. Прочтите каждое утверждение и **обведите одну из цифр** справа в зависимости от того, как вы себя *обычно чувствуете* на уроках в школе. В таблице нет правильных и неправильных ответов. Не тратьте много времени на каждое утверждение и старайтесь отвечать как можно точнее.

№	Утверждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Т	<i>Я спокоен</i>	1 <sup>4</sup>	2 <sup>3</sup>	3 <sup>2</sup>	4 <sup>1</sup>
2. П	*Мне хочется узнать, понять, докопаться до сути	1	2	3	4
3. Г	<b>Я разъярён</b>	1	2	3	4
4. М	Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе	1 <sup>4</sup>	2 <sup>3</sup>	3 <sup>2</sup>	4 <sup>1</sup>
5. Т	<i>Я напряжён</i>	1	2	3	4
6. П	*Я испытываю любопытство	1	2	3	4
7. Г	<b>Мне хочется стукнуть кулаком по столу</b>	1	2	3	4
8. М	Я стараюсь получать только хорошие и отличные оценки	1	2	3	4
9. Т	<i>Я раскован</i>	1 <sup>4</sup>	2 <sup>3</sup>	3 <sup>2</sup>	4 <sup>1</sup>
10. П	*Мне интересно	1	2	3	4
11. Г	<b>Я рассержен</b>	1	2	3	4
12. М	Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе	1	2	3	4
13. Т	<i>Меня волнуют возможные неудачи</i>	1	2	3	4
14. П	*Мне кажется, что урок никогда не кончится	1 <sup>4</sup>	2 <sup>3</sup>	3 <sup>2</sup>	4 <sup>1</sup>
15. Г	<b>Мне хочется на кого-нибудь накричать</b>	1	2	3	4
16. М	Я стараюсь всё делать правильно	1	2	3	4
17. Т	<i>Я чувствую себя неудачником</i>	1	2	3	4
18. П	*Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
19. Г	<b>Мне хочется что-нибудь сломать</b>	1	2	3	4
20. М	Я чувствую, что не справлюсь с заданиями	1 <sup>4</sup>	2 <sup>3</sup>	3 <sup>2</sup>	4 <sup>1</sup>
21. Т	<i>Я взвинчен</i>	1	2	3	4
22. П	*Я энергичен	1	2	3	4
23. Г	<b>Я взбешён</b>	1	2	3	4

24. М	Я горжусь своими школьными успехами	1	2	3	4
25. Т	Я чувствую себя совершенно свободно	1 <sup>4</sup>	2 <sup>3</sup>	3 <sup>2</sup>	4 <sup>1</sup>
26. П	*Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27. Г	<b>Я раздражён</b>	1	2	3	4
28. М	Я решаю самые трудные задачи	1	2	3	4
29. Т	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
30. П	*Мне скучно	1 <sup>4</sup>	2 <sup>3</sup>	3 <sup>2</sup>	4 <sup>1</sup>
31. Г	<b>Мне хочется что-нибудь сломать</b>	1	2	3	4
32. М	Я стараюсь не получить двойку	1 <sup>4</sup>	2 <sup>3</sup>	3 <sup>2</sup>	4 <sup>1</sup>
33. Т	Я уравновешен	1 <sup>4</sup>	2 <sup>3</sup>	3 <sup>2</sup>	4 <sup>1</sup>
34. П	*Мне нравится думать, решать	1	2	3	4
35. Г	<b>Я чувствую себя обманутым</b>	1	2	3	4
36. М	Я стремлюсь показать свои способности и ум	1	2	3	4
37. Т	Я боюсь	1	2	3	4
38. П	*Я чувствую уныние и тоску	1 <sup>4</sup>	2 <sup>3</sup>	3 <sup>2</sup>	4 <sup>1</sup>
39. Г	<b>Меня многое приводит в ярость</b>	1	2	3	4
40. М	Я хочу быть среди лучших	1	2	3	4

Ф.И. \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

### Анкета для изучения психологического климата в классе (Федоренко Л.Г.)

**Инструкция:** Обведите кружком ответ, выражающее ваше мнение.

1.	<b>С каким настроением вы обычно идете в школу?</b> 1. Всегда с хорошим настроением; 2. С хорошим чаще, чем с плохим; 3. С равнодушием; 4. С плохим чаще, чем с хорошим; 5. Всегда с плохим настроением.
2.	<b>Нравятся ли вам люди, которые учатся вместе с вами?</b> 1. Да, нравятся; 2. Многие нравятся, некоторые – нет; 3. Безразличны; 4. Некоторые нравятся, но многие – нет; 5. Никто не нравится.
3.	<b>Бывает ли у вас желание перейти в другой класс?</b> 1. Никогда не бывает; 2. Редко бывает; 3. Мне все равно, где учиться; 4. Часто бывает; 5. Думаю об этом постоянно.
4.	<b>Устраивает ли вас учеба в школе?</b> 1. Учебой вполне доволен; 2. Скорее доволен, чем недоволен; 3. Учеба для меня безразлична; 4. Скорее недоволен, чем доволен. 5. Совершенно недоволен учебой.
5.	<b>Как, по вашему мнению, относится к вам классный руководитель?</b> 1. Очень хорошо; 2. Хорошо; 3. Безразлично; 4. Скорее недоволен; 5. Очень плохо.
6.	<b>В какой форме обращаются к вам чаще преподаватели?</b> 1. Убеждаю, советую, вежливо просят; 2. Чаще в вежливой форме, иногда грубо; 3. Мне это безразлично; 4. Чаще в грубой форме, иногда вежливо; 5. В грубой форме, унижающей достоинство.



**1. К кому из класса ты обратился бы за советом в трудной ситуации?**

Ф.И.
Ф.И.
Ф.И.

**2. К кому из класса ты НЕ обратился бы за советом в трудной ситуации?**

Ф.И.
Ф.И.
Ф.И.

**3. Кого из класса ты позвал бы на день рождения?**

Ф.И.
Ф.И.
Ф.И.

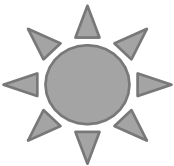

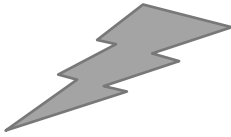
**4. Кого из класса ты НЕ позвал бы на день рождения?**

Ф.И.
Ф.И.
Ф.И.

### Анкета «В нашем классе»

Всегда весело	4 3 2 1 0	Всегда скучно
Мы добрые	4 3 2 1 0	Мы злые, равнодушные
Мы никогда не ссоримся	4 3 2 1 0	Мы часто ссоримся
Мы вежливые, никогда не грубим друг другу	4 3 2 1 0	Ребята часто грубят, ругаются
Мы очень дружные	4 3 2 1 0	В классе мало друзей
Мне в нашем классе спокойно, хорошо	4 3 2 1 0	Мне в нашем классе беспокойно, тревожно

### Как чувствуешь себя?

Отметь свое состояние +			
В школе			
С одноклассниками			
С учителем			
Дома			
С родителями			
На улице			
С друзьями			

Нарисуй дерево

Нарисуй кактус

Нарисуй не существующее животное

### Список использованной литературы и сайты ресурсов Интернет:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 №373
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Указом президента РФ от 4 февраля 2010 г., №271;
4. Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г., г. Москва);
5. Конвенция ООН о правах ребенка;
6. Тест школьной тревожности Филипса;
7. Газета "Школьный психолог" № 8 - 2007 г.;
8. Газета "Школьный психолог" № 17 - 2008 г.;
9. "Я и Мы" - тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся пятых классов, В. Родионов, М. Ступницкая;
10. Корсаков И.А., Корсакова Н.К. Наедине с памятью. М., 1984;
11. Стишок И. В. Тренинг уверенности в себе. С.-Пб. – М. 2025;
12. Моница Г. Б., Филаткина Е. В. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником. С.-Пб. – М. 2025.

<https://cprmo.ggtu.ru/?p=3437>

<https://www.b17.ru/article/729113/>

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/120397-seminar-trening-dlja-pedagogov-moi-pjatklass>

<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201302>

<https://studfile.net/preview/2493474/page:2/>