

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОДИНЦОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ №14**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптации детей к средней школе « Первый раз в пятый класс!»

(автор Е.Г.Коблик)

Срок реализации 2024– 2025г.

Программу реализует:

педагог – психолог: Джунайдова Д.А.

Пояснительная записка.

Проблема адаптации человека к изменяющимся условиям стала одной из самых актуальных. Перед подрастающим поколением она стоит особенно остро.

Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие школьника. Школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности. Адаптированным чаще всего считается ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений.

Переход в среднее звено (5 класс) предъявляет повышенные требования к интеллектуальному и личностному развитию учащихся, к степени сформированности учебных умений, к способности саморегуляции, развитию коммуникативных навыков.

Работа педагога-психолога в школе представляет собой сложную многоуровневую систему и включает в себя множество направлений профессиональной деятельности. Прежде чем оказать квалифицированную помощь, необходимо иметь нормативно-правовую и научно-методическую базу. Эта база в свою очередь, опирается на известные и проверенные концепции, теории, закономерности психического развития человека.

Программа является модифицированным вариантом авторской программы Е.Г. Костяк «Первый раз в пятый класс». Программа изменена в соответствии с годовым планом работы МБОУ центра «Сопровождение» и запросом, условиями образовательного учреждения. Программа апробирована педагогами-психологами МБОУ центра «Сопровождение», с целью охвата наибольшего количества обучающихся психолого-педагогическим сопровождением. Программа реализуется на базе МБОУ гимназии №14 с обучающимися 5-х классов.

Она позволяет сформировать умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- Умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- Навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- Навыки уверенного поведения;
- Навыки совместной (коллективной) деятельности;
- Навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- Навыки самоподдержки;
- Навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

При отборе содержания программы мы опирались на следующие принципы:

- принцип системности;
- принцип научности;

- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип замещающего развития;

Основная цель данной психолого-педагогической коррекционно-развивающей программы - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям школы, гимназии, лицеев. Сюда входит и создание условий, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями

В соответствии с целью формулируются задачи:

- Формирование у детей позитивной Я - концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- Формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- Освоение детьми школьных правил;
- Выработка норм и правил жизни класса;
- Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Основные этапы работы данной программе:

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. Метафорические истории и притчи.

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в адаптации пятых классов и уважительного отношения учащихся к педагогам и классным руководителям. Т.е. снижается уровень школьной тревожности; повышается групповая сплоченность; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризуется возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышается уверенность в себе и своих возможностях; формируется позитивное отношение к школе, к учителям и одноклассникам.

План программы:

Занятия и темы.

Занятие 1. Здравствуй, пятый класс!

Занятие 2. Находим друзей

Занятие 3. Что поможет мне учиться?

Занятие 4. Легко ли быть учеником?

Занятие 5. Чего я боюсь?

Занятие 6. Трудно ли быть настоящим учителем?

Занятие 7. Конфликт или взаимодействие?

Занятие 8-9. Работа с негативными переживаниями

Занятие 10. Ставим цели

Планирование занятий:

№	№ занятий	Дата
1.	Занятие № 1	
2.	Занятие № 2	
3.	Занятие № 3	
4.	Занятие № 4	
5.	Занятие № 5	
6.	Занятие № 6	
7.	Занятие № 7	
8.	Занятие № 8	
9.	Занятие № 9	
10.	Занятие № 10	
Итого	10	

Занятие 1.

Цели:

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

Материалы:

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

Приветствие

Разминка

Упражнение «Прошепчи имя»

Ведущий:

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

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Найди того, кто...»

Необходимо развесить таблички с ответами на разные стены классной комнаты.

Ведущий:

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

Зачитываются следующие утверждения:

- Я люблю путешествовать.
- Мое настроение похоже сегодня на осенний теплый, солнечный денек.
- Я регулярно чищу зубы.
- Я плачу, когда смотрю печальные фильмы.
- Я верю в равные права мальчиков и девочек.
- Мне нравится слушать музыку.
- В прошлом месяце я прочел новую книгу.
- Я играю на музыкальном инструменте.
- Я говорю на иностранном языке.
- Я — учащийся 5 «...» класса.
- Я не люблю учиться.
- Я не люблю домашние задания.
- Я умею постоять за себя.
- Я — добрый (веселый).
- Я надеюсь навести порядок в своем столе.
- Мне здесь нравится.
- У меня есть друзья в классе.

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

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

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

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

родительского собрания похвалила тебя за успехи, за отличные оценки. Что ты тогда чувствовал? Вспомнил?

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

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

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

Упражнение «Игра с мячом»

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

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

После выполнения упражнения раздайте детям бланки «Мои цели» На нем необходимо написать четыре главных желания или цели («Я хочу...»), учитывая свои возможности. «Прежде чем написать, про свою цель, пусть каждый подумает про себя: "А что я могу сделать, чтобы исполнилось то, что я хочу..."».

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

Обсуждение итогов занятия

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

Домашнее задание

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

Ведущий должен убедиться, что дети правильно поняли задание. Раздает заготовки.

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

Прощание

Занятие 2

Цели:

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

Материалы:

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

Приветствие

Разминка

Упражнение «Что я люблю делать»

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

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

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Найди меня»

Ведущий:

- Собирает и развешивает на школьной доске принесенные детьми «солнышки» с фотографиями.

- Просит детей определить, кто есть кто.

- Выбирает любую фотографию, и пусть каждый участник даст свой вариант ответа. После этого изображенный на фотографии ребенок называет себя. Затем по очереди покажите остальные фотографии.

- В конце упражнения дети подписывают свои «солнышки». Обязательно произнесите добрые слова в адрес каждого ребенка.

Упражнение «Настоящий друг»

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

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

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

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

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

Дискуссия на тему занятия

1. Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?
2. Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, что ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?
3. А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?
4. Что мешает дружбе?
5. Им образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?
6. Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?

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

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

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

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

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

Обсуждение итогов занятия

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

Домашнее задание

1. В течение недели попробуйте, воспользовавшись знаниями, полученными на этом занятии, найти новых друзей и улучшить отношения со старыми знакомыми. На следующем занятии желающие смогут рассказать о том, как им удалось сделать это.

2. Подумайте, какое название и какой девиз можно нашей группе.
3. Придумайте и напишите на «портрете в лучах солнца» свой личный девиз.

Прощание

Занятие 3.

Цели:

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

Материалы:

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

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

Приветствие

Разминка

Упражнение «Нарисуй свое настроение»

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

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

Обсуждение домашнего задания

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Что поможет мне учиться»

Скажите, что сегодня вы все вместе попробуете ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?». Предложите детям для «голосования» следующие утверждения. Голосуем - большой палец, поднятый вверх, означает «согласен», опущенный вниз — «не согласен».

- Я умею находить плюсы даже в трудной ситуации.
- Я точно знаю, что мне по силам.
- Я знаю, что я уже умею делать, а чему мне еще надо учиться.
- Я умею планировать свое время и быть организованные.
- Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.
- Я представляю, где и у кого могу получить помощь|
- Я умею внимательно слушать в классе.
- Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.
- Я умею заботиться о своем здоровье.

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

Упражнение «Правила поведения на уроке»

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

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

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

1. Будь подготовленным:

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

2. Работай на уроке:

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

3. Уважай окружающих:

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

Дискуссия на тему занятия

Обсудите с ребятами следующие вопросы:

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

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

Обсуждение итогов занятия

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

Домашнее задание

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

Прощание

Занятие 4

Цели:

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

Материалы:

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

Приветствие

Обсуждение домашнего задания

Попросите детей рассказать об основных правилах работы на уроках.

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

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

Притча о башмачнике

Однажды старый башмачник обнаружил, что если вечером перед сном он вырежет из кожи заготовки для обуви и разложит их на столе, то утром на столе будут стоять башмаки. Пока он спал, кто-то выполнял за него часть работы. И это случалось

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

Работа по теме занятия

Игра «Идеальный ученик»

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

Выпишите все предлагаемые детьми качества на доску.

Дискуссия на тему занятия

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

6. Для чего учусь я?

Важно, чтобы к концу дискуссии дети поняли: идеальных учеников не существует. Ошибаются все, и каждый человек имеет право на ошибку. Но можно стремиться стать настоящим учеником, улучшать свои качества, оставаясь при этом самим собой.

Прочитайте детям отрывок из повести М. Вильяме «Вельветовый кролик».

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

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

Упражнение «Незнайка»

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

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

Упражнение «Кляксы»

Упражнение выполняется в парах. Один из детей берет немного краски того цвета, какого ему хочется, и капают на лист бумаги. Его партнер дорисовывает «кляксу» до какого-либо образа. Затем участники меняются ролями.

Это упражнение способствует налаживанию взаимодействия между детьми, кроме того, оно обладает некоторой диагностической ценностью. Агрессивные и подавленные дети часто выбирают краски темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного. Последний будет брать для рисунков светлые краски, и видеть приятные, спокойные сюжеты.

Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску. Дети с пониженным настроением предпочитают лиловые и сирене-

вые тона. Серые и коричневые тона выбираются детьми напряженными, конфликтными. Однако нередко невозможно проследить четкую связь между выбранным цветом и психическим состоянием ребенка, поэтому на основе рисунков нельзя делать серьезных диагностических выводов, можно говорить лишь об общих тенденциях, которые помогут выбрать верное направление работы при более глубокой диагностике.

Обсуждение итогов занятия

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

Домашнее задание

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

Занятие 5.

Цели:

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

Материалы:

- таблички с ответами «да», «нет», «иногда», (для упражнения «Чего я боюсь?»);
- бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово»).
- Развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены комнаты.

Приветствие

Разминка

Упражнение «Если весело живется, делай так»

(см. Занятие 1)

Работа по теме занятия

Упражнение «Чего я боюсь?»

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

Прочитайте следующие утверждения:

- Я волнуюсь по поводу своей учебы.
- Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения.
- У меня часто болит голова или живот.
- Мне трудно сосредоточиться.
- Мне трудно принимать решения.
- Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.
- Я чувствую, что на меня давят другие люди.
- Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.
- Думаю, я слишком много волнуюсь.
- Взрослые слишком многого от меня ждут.
- Я боюсь ошибаться и проигрывать.

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

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

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

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

Упражнение «На ошибках учатся»

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

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

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

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

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

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

После завершения работы задайте следующие вопросы.

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?

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

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

Упражнение «Рисуем слово»

Это необычное упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

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

Например, я произношу слово "КОНТРОЛЬНАЯ". Все реагируют на него по-разному:

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

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

Какие возникают ассоциации?

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

Как звучит слово "КОНТРОЛЬНАЯ"?

(Пусть каждый ребенок коротко ответит на эти вопросы.)

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

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

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

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

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

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

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

Задавая детям вопросы, необходимо придерживаться следующего порядка:

Анализ структуры слова

Зрительные особенности Способ написания слова:

- печатные буквы или рукописные;

- если печатные — только заглавные или и заглавные, и строчные;

- если рукописные — собственный почерк или кого-то другого (если другого, то чей);

- если почерк собственный — нынешний или «более ранний» (например, как в первом классе).

Характер изображения букв:

- изображены в цвете;

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

Величина букв:

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

Цвет букв:

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

Фон: - светлый; темный; цветной.

Особенности формы:

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

Особенности начертания:

- прямое; наклонное; несимметричное (то так, то эдак) и т.д.;

- нестандартные буквы — например, одна из букв слишком большая (кривая) и

т.д.

Где размещены (относится к представлению);

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

Звуковые особенности

Чей голос произносит слово:

- мой собственный;

-голос женщины; мужчины; ребенка; чей конкретно;

-несколько голосов;

Громкость: — громко; тихо.

Высота тона: — высокий, средний или низкий.

Акустические особенности: — например, эффект «эха».

Темп: — быстро; медленно,

Мелодия слов: — раскатисто; монотонно; напевно.

Как произносится слово:

- негативно: жалобно, угрожающе, по-военному, тревожно

— позитивно: дружески, ободряюще, воодушевляюще, радостно, многообещающе и т.д.

Источники звука в пространстве:

— слово звучит сзади; спереди; сверху;

- стереоэффект.

Другие особенности

Материал, из которого сделано слово:

— мягкий или твердый;

- колющийся или гладкий;

— теплый или холодный;

- легкий или тяжелый;

— какая поверхность?

Запах: — ассоциируется ли изображение с запахом? Какой это запах

Вкус: — ассоциируется ли изображение со вкусом? Какой это вкус!

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

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

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

После окончания работы дети показывают свои рисунки, делятся впечатлениями.

Обсуждение итогов встречи

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

Домашнее задание

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

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

Прощание

Занятие 6.

Цели:

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

Материалы:

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

Приветствие

Обсуждение домашнего задания

Попросите детей рассказать о «магическом превращении слова».

Работа по теме занятия

Игра «Идеальный учитель»

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

Дискуссия на тему занятия

1. Трудно ли быть НАСТОЯЩИМ учителем? Почему?
2. Как ученики могут помочь учителю?

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

Упражнение «Слушаем внимательно»

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

Попросите одного из участников на время стать учителем. Дайте ему карточку с изображением геометрических фигур (Приложение 7), не показывая ее никому из группы. Объясните 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 (будь те внимательны сразу).

- Нельзя пользоваться циркулем, линейкой или подобными инструментами.

- «Учитель» по завершении работы всем ставит отметки.

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

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

- Было ли вам трудно выполнить задание?

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

- Что затрудняло понимание инструкции?

- Внимательно ли вы слушали?

- Точно ли следовали инструкции?

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

- Справедливо ли оценивалась работа?

- Как бы вы сами оценили свою работу?

— Что помогало или мешало выполнить упражнение хорошо?

Упражнение «Интервью с учителем»

Это упражнение поможет учащимся и преподавателям лучше узнать друг друга.

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

Упражнение выполняется в микрогруппах или всем классом.

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

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

1. Как вас зовут?

2. Какие у вас требования к ученикам?

3. Что вам нравится в детях?

4. Как вы относитесь к разным ученикам?

5. Нравится ли вам ваша профессия?

6. Вы добрая?

7. У вас есть семья?
8. У вас есть животные?
1. 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?
16. Как вы отнесетесь к тому, что вас выгонят с работы (если дети вас не воспринимают)?
17. Если ученики прогуливают, что вы будете делать?
18. Если вы знаете, что в классе есть вор, как вы поступите?
19. Хотели бы вы стать знаменитым педагогом?
20. Если ученик на уроке не выполняет задание, что будете делать?
21. Если в классе произойдет что-то нехорошее, то, что вы будете делать?
22. С вами случались плохие случаи?
23. Что вы почувствуете, если ребенок резко изменит свое мнение о вас?
24. Бывает ли так, что дома с вами не разговаривают?
25. Вы когда-нибудь оставались в дураках?
26. Вы курите?

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

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

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

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

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

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

Дискуссия на тему занятия

1. Что нового вы узнали об учителе?
2. Чему удивились?
3. Что заинтересовало вас?
4. Есть ли что-то общее у вас с учителем (одинаковые качества или, может быть, привычки, мечты или ситуации неудачи)?

Обсуждение итогов занятий

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

Домашнее задание

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

учителя).

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

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

Прощание

Занятие 7.

Цели:

- развить навыки общения и разрешения конфликтов;
- научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

Материалы:

- небольшая чаша, кувшин или горшочек, плакат с изображением эмоций (например, плакат «Что ты сейчас чувствуешь?» издательства «Генезис»);
- мяч (для упражнения «Назови чувство»)
- стол, стулья, какие-нибудь призы, например, две ручки или шоколадки (для упражнения «Конфликт или взаимодействие?»);
- плакат с «Правилами обсуждения» (для упражнения «Как разрешать конфликтные ситуации»).

Приветствие

Разминка

Упражнение «Назови чувство»

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

Обсуждение домашнего задания

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»

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

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

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

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

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

Дискуссия на тему занятия

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

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

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

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

Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»

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

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

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

Правила обсуждения

Рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову.

Не осуждайте чужие идеи.

Выдвигая свои идеи, используйте уже высказанные. Предлагайте как можно больше идей.

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

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

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

Дискуссия на тему занятия

Обсудите следующие вопросы:

— В чем причины конфликтов?

— Как можно предотвратить конфликт?

— Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?

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

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

Обсуждение итогов занятий

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

Домашнее задание

1. Допишите свои вопросы в «Чашу чувств». Нарисуйте чувства, которые проявляются во время конфликтов, свои эмоции, которые вам не нравятся.

2. Нарисуйте ситуацию счастья и подготовьте рассказ о ней. Рисунок может быть любым: можно изобразить конкретную ситуацию или просто раскрасить листок или изобразить что-нибудь непонятное. Главное, что бы он передавал настроение.

Прощание

Занятие 8-9.

Цели:

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

Можно разделить это занятие на два, уделив больше времени анализу конкретных проблем детей.

Материалы:

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

Приветствие

Обсуждение домашнего задания

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»

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

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

Дискуссия на тему занятия

Обсудите с детьми следующие вопросы:

- Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного?
- Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент?
- Как относиться к обидчику?
- Как долго сохраняются обиды?
- Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды?
- Как выразить обиду?

Упражнение «Рисуем обиду»

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

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

Упражнение на релаксацию

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

Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами»

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

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

Сразу после окончания упражнения дети рисуют чувства, которые они испытали. Затем попросите детей ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали в момент знакомства?
- Что было наиболее приятно?
- Что вас удивило?

- Что было легче делать?
- Чего не хотелось делать?
- Какие чувства вызывали у вас прикосновения к рукам партнера? Что вы можете сказать о партнере?

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

Обсуждение итогов встречи

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

Домашнее задание

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

Прощание

Занятие 10.

Цели:

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

Материалы:

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

Приветствие

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

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

Утверждения:

- Обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении.
- Мне нравится мое отражение в зеркале.
- Я очень люблю школу.
- В моей жизни много хорошего.
- Я — оптимист (оптимистка).
- Я могу посмеяться над своими ошибками.
- В моей жизни почти ничего не надо менять в лучшую сторону.
- Я — интересная личность.
- Мне нравятся те перемены, которые произошли со мной.
- Я добрый и любящий.
- Мои друзья ценят мое мнение.
- Я доволен собой.
- Я не боюсь выражать свои чувства.

- У меня интересная и веселая жизнь.

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Инь и Ян»

Упражнение помогает детям осознать и принять свои достоинства и недостатки.

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

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

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

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

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

Упражнение «Ставим цели»

Это упражнение способствует осознанию результатов тренинга, постановке новых целей.

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

- Я хочу лучше
- Я хочу узнать...
- Чтобы лучше о себе заботиться, я могу
- Чтобы лучше ладить с другими, я могу
- В школе я хочу...
- В школе я могу...
- Дома я хочу

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

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

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

Упражнение «Доброжелательное послание»

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

Обсуждение итогов тренинга

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

Прощание