**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зырянская средняя общеобразовательная школа»  
Зырянского района**

**Программа по адаптации 5-ых классов:  
«Четыре кита успешной адаптации пятиклассника»**

**Составила:   
педагог-психолог,  
Васильева А. И.**

**С. Зырянское 2020 г.**

**Пояснительная записка**

Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту (ФГОС)**,**утвержденному приказом Минобрнауки России 17 декабря 2010 года, психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы ОУ должны обеспечивать, в частности, учет специфики возрастного психофизиологического развития обучающихся, в том числе особенности перехода из младшего школьного возраста в подростковый.

Действительно, переход учащихся из начальной школы в основную справедливо считается кризисным периодом. Учебная деятельность теряет свое ведущее значение в психическом развитии учащихся подросткового возраста, однако, она продолжает оставаться общественно оцениваемой деятельностью, продолжает влиять на степень развитости интеллектуальной, мотивационной сфер. Переход от детства к отрочеству характеризуется и появлением мотивационного кризиса, вызванного сменой социальной ситуации развития и изменением содержания внутренней позиции ученика. Известно, что в этот переходный период возникает кризис самооценки. Резко возрастает количество негативных самооценок. Кроме того, у пятиклассника резко меняются условия обучения. Ребенок сталкивается с принципиально новой системой организации учебного процесса: переходы из кабинета в кабинет, множество учителей, с каждым из которых необходимо установить отношения, большее количество школьных дисциплин и некоторые из них совершенно новые для пятиклассника. Учащиеся, которые еще вчера были под постоянным контролем со стороны учителя и родителей, теперь должны совмещать учебные и организационные стороны школьной жизни. Таким образом, переход в основную школу требует от пятиклассника мотивированной активности, способности к целеполаганию и смыслообразованию в учебной деятельности, компетентности в учебном сотрудничестве, сформированности начальных форм формально-логического интеллекта, определенных учебных знаний, действий, необходимого уровня развития произвольности, способности к саморегуляции, рефлексии и т.д. Согласно ФГОС второго поколения, данные умения относятся к универсальным учебным действиям (УУД): личностным, коммуникативным, познавательным и регулятивным. Недостаточный уровень сформированности УУД может привести к школьной дезадаптации, которая проявляется в негативном отношении к школе в целом, проявлениях признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакциях на замечания и реплики учителя, нарушениях во взаимоотношениях со сверстниками, нарушениях правил поведения в школе, стойкой неуспеваемости и т.д.

**Актуальность**

Проблема школьной дезадаптации пятиклассников в настоящее время является очень актуальной. Переход учащихся из начальной школы в основную — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь и выбор профессионального пути ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит с детьми, что их волнует и беспокоит, с какими трудностями они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь им можно оказать.

Таким образом, для сохранения психологического здоровья младших подростков при переходе из начальной школы в среднее звено создана программа психолого-педагогического сопровождения в период адаптации.А именно, работа по четырём направлениям: мотивация, самооценка, тревожность и микроклимат класса.

**Практическая направленность**

Профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на предупреждение школьной дезадаптации учащихся 5 класса к условиям обучения в основной школе.

**Цель:**психолого - педагогическая помощь и поддержка детей для успешного прохождения адаптационного периода.

**Задачи:**

1. Развитие личности ребенка.
2. Повышение самооценки и сопротивляемости негативным явлениям.
3. Усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
4. Расширение коммуникативной сферы.
5. Создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

**Диагностические методики:**

* 1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.
  2. Оценка школьной мотивации учащихся (методика Н. Лускановой).
  3. Экспресс*-*диагностика уровня самооценки / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.
  4. Методика оценки психологического климата в классе (Федоренко Л.Г.).

**Научное обоснование программ.**

Несмотря на важность указанных задач, до недавнего времени число научных исследований, посвященных психологическим особенностям пятиклассников и их адаптации к условиям обучения в средней школе, было невелико (Д. Б. Эльконин, Т. В. Драгунова, A. M. Прихожан, Т. Н. Юферева, Е. В. Новикова и др.). В последнее время интерес исследователей к проблеме адаптации детей в данный период школьной жизни значительно возрос (Г. А. Цукерман, О. А. Сизова, JI. A. Ясюкова и др.). Однако методическое обеспечение деятельности психологов образовательных учреждений по организации психологического сопровождения учащихся на этапе перехода в средней школе в основном продолжает базироваться преимущественно на обобщении практического опыта специалистов, накопленного в условиях современной массовой школы (М. Р. Битянова, Т. В. Азарова, Е. И. Афанасьева, H. JI. Васильева, Е. А. Осипова, H. JI. Сомова, Е. И. Данилова, Е. Г. Коблик и др.), а не на результатах целенаправленных научных исследований.

**Нормативно-правовая база программы:**Программа развития и коррекции «Четыре кита успешной адаптации пятиклассника» составлена на основе следующих нормативных документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 6 октября 2009г. Приказ № 373;
* Конвенции о правах ребенка;
* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
* О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Минобразования России от 11.02.2000г. № 101/28-16).

**Продолжительность программы и периодичность занятий:** Данная рабочая программа реализуется в рамках классных занятий.

Программа рассчитана на учебный года, занятия проводятся раз в неделю.

**Ресурсное обеспечение программы**: для осуществления образовательного процесса по программе «Четыре кита успешной адаптации пятиклассника»:  
- компьютер, принтер, проектор;  
- бумага, карандаши, мяч.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

**Промежуточные результаты реализации программы:**

* Овладение коммуникативными навыками
* Повышение уровня самооценки.
* Осознание каждым учащимся своей уникальности.
* Достижение внутригруппового сплочения.

**Итоговые результаты реализации программы:**

* Снижение уровня школьной тревожности.
* Повышения школьной мотивации.
* Овладение способами взаимодействия со сверстниками и нормализация микроклимата классного коллектива.
* Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.

**Тематический план программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Название занятий** |
| **1** | Первичная диагностика (Т.М.С.М.) Знакомство с ребятами |
| **2** | Класс мой - дружный |
| **3** | Поход в районную библиотеку |
| **4** | Уверенный в себе я |
| **5** | Всё получится |
| **6** | Что такое 5 класс? |
| **7** | Школьные страхи |
| **8** | Проведение совместно с родителями спортивных игр |
| **9** | Мои личные мотивы |
| **10** | Школьная СемьЯ |
| **11** | Агрессивность |
| **12** | Мастер класс от педагогов дома детского творчества |
| **13** | Прогулка с Компасом |
| **14** | Мир эмоций |
| **15** | Я могу |
| **16** | Я в мире людей |
| **17** | Корабль и ветер |
| **18** | Промежуточная диагностика (Т.М.С.М.) |
| **19** | Групповое взаимодействие |
| **20** | ДОМ |
| **21** | Подарок |
| **22** | Развитие познавательных процессов |
| **23** | Профориентация |
| **24** | Школьная тревожность |
| **25** | Смотрю на мир по-другому |
| **26** | Уверенность в себе |
| **27** | Профориентация |
| **28** | Контрольная диагностика |

**Основное содержание**

**1 ЗАНЯТИЕ**

**Первичная диагностика (Т.М.С.М.) Знакомство с ребятами**

* 1. Диагностика уровня школьной тревожности.
  2. Диагностика микроклимата в классном коллективе.
  3. Диагностика самооценки.
  4. Диагностика мотивации к учению.

**2 ЗАНЯТИЕ   
«Класс мой – дружный»**

**Упражнение 1. «На знакомство».**По очереди называешь своё имя и предмет который ты возьмёшь с собой в путешествие на первую букву твоего имени.  
**Упражнение 2. «Рисунок моего Я»**  
**Материалы:** листочки бумаги и фломастеры.  
*Процедура выполнения:* Участникам дается задание нарисовать рисунок, символизирующий их индивидуальность. После чего все листочки сворачиваются так, чтобы не видно было рисунка. После каждый по очереди берет по листочку и анализирует рисунок, пытаясь охарактеризовать автора и угадать его.

**Упражнение 3. «Маленькие зелененькие человечки».**  
*Инструкция:* «Представьте себе, что вы выехали отдохнуть своей группой на природу. Вы находитесь на лугу. Вокруг полно зелененькой травки, цветочков. Бабочки летают. Чуть подальше прозрачное чистое озерцо, в котором так и хочется искупаться. Приятно пригревает солнышко. И самое классное, что здесь вся группа! Представили? По моей команде вы пойдете гулять по этому лужку: нюхать цветочки, гоняться за бабочками, греться на солнышке. А когда я закричу: «Внимание! На вас напали маленькие зелененькие человечки!», ваша задача сбиться в кучку, спрятав в середину самых слабых, а затем хором прокричать: «Дадим отпор маленьким зелененьким человечкам!»  
В зависимости от того, как будет выглядеть группа как команда в процессе выполнения упражнения, его можно провести несколько раз, обсуждая после каждого их поведение.

**Упражнение 4. «Кто быстрее?»**

Ход упражнения: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

* квадрат;
* треугольник;
* ромб;
* букву;
* птичий косяк.

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе. Обсуждение: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

**Упражнение 5. «Построение круга»**

Время: 10 минут.

Описание упражнения: Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удается.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

Психологический смысл упражнения: Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

Обсуждение: Что дает эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

**Упражнение 6. «Объелись мёда»**  
Участники делятся на пары и садятся на пол напротив друг друга. «Вы ели мёд и взялись за руки, а руки слиплись. Вам нужно встать, не расцепляя рук». Потом мёд ели впятером, всемером, вдесятером, и так далее, всем классом. При этом, все участники садятся близко-близко по кругу и также должны встать, не расцепляя рук.   
**Упражнение 7. «Скалолаз»**  
Группа играющих встает на невысокую скамеечку плотно друг к другу, взявшись под локотки. По очереди каждый игрок должен будет пройти по краю скамеечки, держась за стоящих на ней людей, не оступаясь и не сталкивая со скамьи игроков.

**Упражнение 8. «Я желаю тебе завтра…».**  
Все стоят в кругу и по очереди желают соседу справа, себе и соседу слева чего-нибудь хорошего на завтрашний день.

**Рефлексия**

**3 ЗАНЯТИЕ  
Поход в районную библиотеку**

**4 ЗАНЯТИЕ**

**«Уверенный в себе Я»**

**Цель:** способствовать развитию повышения самооценки, отработки навыка уверенного поведения, самопознания, а также приобретению опыта выступления перед аудиторией.

**Упражнение 1. «Настроение»**

Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо, следить за тем, чтобы определения не повторялись. Участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем своеи т.д.

- А сейчас мне бы хотелось послушать с каким настроением, чувствами вы пришли и что ожидаете от сегодняшнего тренинга?

(Шеренг по кругу).

**Информационный блок (теория)- 5 мин.**

**Вступительное слово.**

-Часто можно услышать: «Зазвездился! Самооценка у него завышенная!».

Или наоборот, застенчивому, стеснительному человеку приписывают заниженную самооценку. Да и у кого из нас нет комплексов, идущих за нами из детства? А все они так или иначе связаны с нашей самооценкой.

-Так что же такое самооценка?

-Может кто-нибудь попробует ответить на этот вопрос? (желающие отвечают)

-Самооценка – это уверенность в себе – переживание человеком своих возможностей как адекватных задач, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

-Во всём должна быть «золотая середина».

**Упражнение 2. «Вот какой Я»**

Участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета).

**Ведущий:**

-У каждого из вас в руках салфетка.

-Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым.

-Закончили? Спасибо.

-А теперь послушайте правила игры: каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

**Вопросы:**

-Сложно ли вам было говорить о себе?

-Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?

- Спасибо.

-Конечно говорить о себе всегда сложнее, чем о других. Поэтому, чтобы уметь о себе рассказать, мы должны уметь адекватно себя оценивать.

- Я предлагаю продолжить наш тренинг, который может быть поможет вам уверенно поддерживать беседы и легко проводить выступления перед большим скоплением людей.

**Упражнение 3. «РЕКЛАМА - ДВИГАТЕЛЬ ТРЕНИНГА»**

**Ведущий:**

- Я предлагаю вам разделиться на группы по цвету жетона, который вы выбрали в начале нашего тренинга.

-Спасибо.

-Каждая группа должна сейчас выбрать листок, на обратной стороне листа изображён рисунок предмета. (конфета, шапка, сумка). Не показывать и не называть предмет другой группе!

Ваша задача- как можно ярче «отрекламировать» его, по цепочке каждому участнику.

- Подумайте, что можно сказать о данном предмете. На подготовку 2-3 минуты.

-Участники других групп, постарайтесь догадаться, о чём шла речь.

После того как все участники готовы к рекламе, группа образует зрительный зал, расставив стулья в ряд или полукругом, и каждая подгруппа по очереди выходит и разыгрывает свое представление.

-Я считаю, группа неплохо справилась с заданием. Давайте поаплодируем участникам.

(Аналогично выполняют задание оставшиеся 2 группы).

(Шеренг по кругу).

-Понравилось ли вам упражнение? Почему?

-В чём возникали трудности?

- С чем вы справлялись легче?

-Как вы считаете, какой группе удалось более ярко «отрекламировать» свой предмет?

-Я думаю каждый по-своему справился с заданием. Давайте поаплодируем себе и друг другу.

-Переходим дальше.

-Через следующее упражнение, мы с вами поможем друг другу отличить уверенное поведение от неуверенного и способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

**Упражнение 4. «Я сильный – Я слабый»**

-А сейчас каждый участник возьмёт за руку соседа справа.

- Мы разбились по парам.

-Встаньте в круг каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку (можно обе руки). Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху.

Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

**Вопросы:**

-Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?

-Почему, как вы думаете?

-Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?

-Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

-Спасибо.

-Переходим дальше.

**Упражнение 5. «Плохое, хорошее».**

-Перед вами листы бумаги (по числу участников), столько же ручек, можно разноцветных.

Каждый из участников подписывает свой лист. И ниже пишет на нём один какой-то свой недостаток.

Затем передает свой лист участникам, сидящим слева.

Каждый по кругу пишет на его листе «но ты…» или «но у тебя…» далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты и т.д.).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Затем участники зачитывают написанное о себе.

(Шеренг по кругу).

- Что вы чувствуете сейчас?

- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?

- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

**Упражнение 6. «Я лучезарный»**

Участники тренинга по очереди поднимаются на стол (стул), так чтобы оказаться намного выше группы.

Все участники, стоящие внизу, поднимают руки вверх и восклицают, как можно эмоциональнее «О, лучезарный!!!».

Далее ведущий спрашивает у стоящего на столе: «Хотите ли вы услышать ещё что-либо о себе?» Следующее что должны крикнуть участники тренинга, то что предложит участник на столе.

Участники по очереди меняются местами. Упражнение повторяется, пока вся группа не примет участие.

**Рефлексия:**

-Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?

-Что нового вы узнали о себе?

-Какие выводы вы сделали для себя?

**5 ЗАНЯТИЕ  
«Всё получится»**

**Цель:** создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.  
**Упражнение 1. «Ласковое имя».**

Цель упражнения: формирование положительного отношения к своему имени.

Ход упражнения: ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, ведущий помогает.

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, слыша своё имя?

**Упражнение 2. «Настроение»**

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данные момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

**Упражнение 3. «Ассоциация»**

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Ход упражнения: дети по кругу называют ассоциацию на слово «учитель».

Рефлексия: сложно ли было выполнить это упражнение?

**Упражнение 4. «Сочини рассказ»**

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Ход упражнения: Даны слова: Флаг, воротник, зима, нос, школа, ученик, урок, награждение. Используя эти слова в любом порядке нужно сочинить рассказ.

Рефлексия: сложно ли было написать сочинение, почему?

**Упражнение 5. «Запомни и назови»**

Цель упражнения: развитие памяти.

Ход упражнения: дети смотрят вокруг себя и пытаются запомнить увиденное в кабинете. Затем закрывают глаза и отвечают на вопрос ведущего о местоположении и других характеристиках той или иной вещи в кабинете.

Рефлексия: трудно ли было запомнить, почему?

**Упражнение 6. «Наоборот»**

Цель упражнения: развитие внимания.

Ход упражнения: Я показываю движение, а вы должны сделать его наоборот. Например, я опускаю руки, а вы поднимаете.

Рефлексия: трудно было выполнить упражнения, почему?

**Упражнение 7. «Зрительная память»**

Цель упражнения: развитие зрительной памяти.

Ход упражнения: Перед вами 10 картинок. Запомните все предметы на этих картинках. Кто сможет повторить?

Рефлексия: трудно ли было выполнить упражнение, почему?

**Упражнение 8. «Закрепим»**

Цель упражнения: подведение итогов занятия.

Ход упражнения: Дети в трёх словах делятся тем, чему научились на занятии, перекидывая друг другу мяч.

Рефлексия: трудно ли подвести итог занятия?

**Рефлексия**

**6 ЗАНЯТИЕ  
«Что такое 5 класс?»**  
**Цель:**профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

**Упражнение 1. «Продолжи фразу».**

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...». Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Психолог предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.

**Упражнение 2. «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.д. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом психолог подчеркивает, как много общего у участников.

**Упражнение 3. Школьный путь» (Родионов, Ступницкая).**

Ведущий проводит беседу с ребятами о пройденном отрезке пути и о том, что еще предстоит.

**Упражнение 4. «Что важно для меня?»**

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Названия этих вещей необходимо написать на листе бумаги. Далее ребята читают список и рассказывают, почему они выбрали именно эти три вещи.

**Рефлексия.**

**7занятие  
«Школьные страхи»**

**Упражнение 1.** **«Новое, хорошее»** (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для работы). Дети по очереди рассказывают том, что хорошего, приятного произошло с последней встречи. Если ребенок затрудняется психолог помогает ему найти хотя бы одну приятную «мелочь»

**Упражнение2.** **«Поменяйтесь местами те, кто...»,** необходимая для сплочения группы, получения более глубоких знаний друг о друге. Выбирается водящий. Он становится в круг. Остальные участники сидят на стульях. Водящий произносит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...», заканчивая ее каким-то признаком, которым обладает он сам и, предположительно, еще несколько ребят в группе (например: «Поменяйтесь местами те, кто когда-нибудь приходил в школу с несделанными уроками»). Ребята, обладающие названным качеством, меняются местами. Задача водящего — успеть сесть на одно из освобождающихся мест. Оставшийся без места становится новым водящим.

Зачастую игра проходит очень шумно и динамично, ведущему стоит позаботиться о физической безопасности участников. Иногда ребята сосредотачивают свое внимание исключительно на внешних признаках. В таком случае роль водящего может взять на себя психолог и показать, что фраза может заканчиваться и упоминанием более личностно ориентированных качеств.

**Упражнение 3.  «Прогулка по сказочному лесу»**(цель — снятие мышечных зажимов, активизация участников, развитие творческого воображения). Ребятам предлагается представить, что они находятся в сказочном лесу и ходят там по различной почве: по зеленой мягкой травке, по горячему песку, по холодному снегу, по шуршащим осенним листьям, по болоту и так далее. После окончания упражнения дети отвечают на вопрос: «Что понравилось в этом упражнении, что было трудно?»

**Обсуждение понятия «страх»** (цель — осознание личностного смысла понятия «страх», принятие собственных страхов). Задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. Обсуждаются вопросы о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

**Информирование** (помимо прочего, способствует повышению у участников мотивации на работу с собственными чувствами). Ведущий рассказывает участникам о том, что все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства. От природы нам дан механизм разрядки отрицательных эмоций. Но часто эта разрядка прерывается (нас утешают, говорят: «Не плачь, ты уже большой» и так далее). В этом случае боль остается с нами, и у нас возникают психологические проблемы. Задача психологической работы - научить человека разряжать свои чувства безопасным для него и окружающих способом. Страх разражается смехом, потоотделением, дрожью.

**Упражнение 6. Рисование школьных страхов** (цель - разрядка страхов). На листах бумаги участники рисуют свои страхи. Затем им предлагается сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании упражнения ребята делятся своим опытом. При выполнении упражнения важна индивидуальная работа ведущего с каждым участником, направленная на то, чтобы ребенок смог выразить свои чувства.

**7.Ролевая игра «Кошмарный учитель»** способствующая разрядке страха. Ведущий рассказывает о том, что один из способов разрядить свой страх — побыть в роли того, кого ты боишься. Им предлагается стать самым ужасным учителем, которого только можно представить. Остальная группа «пугается».При выполнении упражнения задача ведущего - следить за временем: побывать в роли «кошмарного учителя» должен каждый участник группы. Иногда дети отказываются исполнять эту роль или делают это формально, без эмоций — «не страшно». В этом случае очень важна поддержка ведущего и всей группы.

**Рефлексия**

**8 ЗАНЯТИЕ**

**Проведение совместно с родителями спортивных игр**

**9 ЗАНЯТИЕ  
«Мои личные мотивы»**

**Цель:** создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины, формирование адекватной самооценки.

**Упражнение 1. «Мои чувства»**

Цель упражнения: осознание своего настроения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Дети делятся чувствами и своим настроением.

**Упражнение 2. «Мотивы моей учёбы»**

Цель упражнения: осознание учениками мотивов их обучения.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Ученикам необходимо написать 10-15 предложений «Я учусь в школе потому, что…»

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

**Упражнение 3. «Первое впечатление»**

Цель упражнения: формирование самооценки.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Вспомните, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление о нем, скажите об этом другим участникам (по кругу).

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

**Упражнение 4. «Как мы поддерживаем или изменяем свою самооценку».**

Цель упражнения: формирование адекватной самооценки

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Участники на листочках пишут, как они поддерживают или изменяют свою самооценку (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность). Затем ребята делятся своим опытом работы в этом направлении.

Рефлексия: что вы узнали о себе нового после выполнения упражнения?

**Упражнение 5. «Комплименты»**

Цель упражнения: осознание качеств другого и поднятие своей самооценки.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

Рефлексия: сложно ли было найти в другом человеке положительные качества?

**Упражнение 6. «Я сегодня…»**

Цель упражнения: осознание своего поведения и действий.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

**Рефлексия**

**10 ЗАНЯТИЕ**

**«Школьная СемьЯ»**

**Цель:**развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона в коллективе детей.

**Упражнение 1. «Поздороваемся»**

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Психологический смысл упражнения

Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

**Упражнение 2. «Путаница».**

Все ребята встают в круг, и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук, повторить тоже левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки. В заключение подводится итог тому, что происходило на тренинге.

**Упражнение 3. «Ботинки».** Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Перемешать и разбросать в разные концы класса. Все встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала. После упражнения задаются следующие вопросы: Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение, кто вам помогал? Что вы испытали, выполняя задания?

**Упражнение 4. «Почесать спинку»**

С помощью этого упражнения Вы можете заметно повысить уровень групповой сплоченности. Эта игра нравится и маленьким детям, и подросткам, и взрослым, потому что предоставляет играющим в нее возможность приблизиться друг к другу, пережить чувство общности с группой, расслабиться и вновь сосредоточить свое внимание. Вы можете проводить это упражнение в начале или в конце урока, можно проводить его как отдых между сложными учебными заданиями.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого внешнего или внутреннего круга. Теперь я хочу, чтобы дети из внешнего круга одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернутся направо и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.

Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. (Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом) Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Когда Олег и Ольга завершат массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не "вернется" к тем, кто его начал — к Олегу и Ольге.

***Обобщение. Рефлексия тренинга:***

Подведение итогов, развитие обобщающей рефлексии. Обсуждается примерный план подведения итогов конкретного дня методом пяти пальцев: М (мизинец) - мыслительный процесс: какие знания, я сегодня получил. Б (безымянный) - близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг. С (средний) - состояние духа: каким было сегодня мое настроение. У (указательный) - услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем порадовал или поспособствовал. Б (большой) - бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие (каждый пишет свое мнение на ватмане).

Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемой цели.

**11 ЗАНЯТИЕ**

**«Агрессивность»**

**Упражнение 1.  «Новое, хорошее»** (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

**2.  Игра «Прогулка по сказочному лесу»** (способствует разрядке агрессивных чувств лаем, рычанием и т. д.). На этот раз участникам предлагается перевоплощаться в агрессивных животных: собак, тигров, медведей.

**3. Обсуждение понятия «агрессивность»** для осознания личностного смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон. Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово? Зачем агрессивность нужна человеку? А чем она может помешать?»

Нередко тревожные дети не могут определить, что же хорошего может быть в агрессивности. Важно помочь им сформулировать, что гнев необходим человеку для защиты, это важный источник жизненной энергии.

**4. Круг: «Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?»** для осознания собственного опыта, получения поддержки от окружающих («не один я такой»). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

**5. Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева** (ребята получают знания о способах безопасной разрядки гнева). Ведущий беседует с участниками о том, к чему приводит долго сдерживаемый гнев. Обсуждается понятие «безопасная разрядка гнева» (это способы выразить свои чувства, не нанеся вреда ни себе, не окружающим). Затем участникам предлагается сказать, какие способы безопасной разрядки гнева они знают и используют.

Довольно часто участники начинают называть способы, которые приводят не к разрядке гнева, а к отвлечению от негативных эмоций (например, съесть что-нибудь вкусное, послушать музыку). В этом случае ведущий должен остановиться и прояснить разницу.

**Упражнение 6. «Спустим пар»** (позволяет разрядить агрессивные эмоции). Каждый участник группы выбирает оптимальные для себя способы разрядки гнева и использует их в группе. При выполнении упражнения нужно следить за соблюдением правил безопасности.

**8. Медитация «Полет на ковре-самолете»** (цель - обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния). Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представлять себе то, о чем говорит ведущий: «Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ковер самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы поднимаетесь над городом, летите над лесами, полями, реками... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Что вас окружает? Там очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами».

Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.

**9. Игра «Котенок»** (цель – снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, снять психологические барьеры, повысить толерантность и эмпатию к одноклассникам)

**Рефлексия.**Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

**12 ЗАНЯТИЕ**

**Мастер класс от педагогов дома детского творчества**

**13 ЗАНЯТИЕ**

**«Прогулка с компасом»**

**Упражнение 1. «Доброе животное»**

**Цель:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Учитель (говорит тихим, таинственным голосом): «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох делаем 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох- 2 шага назад. Так животное не только дышит, но так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. Давайте возьмем себе дыхание и стук сердца этого животного.

**Упражнение 2. «Попроси игрушку»**

**Цель:** обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-нибудь предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она также нужна и твоему товарищу. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы ее тебе отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

**Упражнение 3. «Гусеница»**

**Цель:** способствовать сплочению детского коллектива.

Учитель: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и начнем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между его спиной и своим животом зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до шара строго воспрещается! Первый участник в цепочке держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи вы должны пройти по…(указывает маршрут).

**Упражнение 4. «Прогулка с компасом»**

**Цель:**формирование у детей доверия к окружающим сверстникам.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий – сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом», разговаривать с ним. Учитель движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других «туристов» с «компасами».

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

**Упражнение 5. «Головомяч»**

**Цель:**развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Учитель: «Разбейтесь на пары и ложитесь на ковер друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате.

**Рефлексия**

**14 ЗАНЯТИЕ**

**«Мир эмоций»**

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

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение 1. «Угадай эмоцию».**

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

**Упражнение 2. «Фигуры эмоций».**

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

**Упражнение 3. «Изобрази эмоцию».**

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

**Упражнение 4. «Солдат и тряпичная кукла»**

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

**Упражнение 5. «Закончи предложение»**

Участникам предлагается закончить предложения написанные на доске:

- «Настоящий друг – это тот…»

- «Друзья всегда…»

- «Я могу дружить с такими людьми, которые…»

- «Со мной можно дружить потому, что…»

По желанию дети зачитывают свои предложения. Затем ведущий подводит итог: друзья – это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои секреты.

**Упражнение 6. «Сиамские близнецы»**

Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом или платком связываются руки детей, стоящих рядом (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру. Задача: нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает психолог или выбирают сами участники.

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

**Рефлексия**

**15 ЗАНЯТИЕ**

**«Я могу»**

**Цель:** развитие у детей наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

**Упражнение 1. «Догадайся».**

Водящий садится на стул лицом к классу, держа раскрытыми ладони; закрывает глаза. Один из членов группы тихонько подходит к нему и на несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящему необходимо догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

**Упражнение 2. «Ладонь».**

Учащимся предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посередине рисунка написать «Я», а на каждом пальчике рисунка что – либо хорошее о себе. Затем психолог собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладошка принадлежит.

**Упражнение 3. «Я могу, я умею».**

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

Прослушивание сказки О. Горьковой **«Фламинго»**

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

**Рефлексия**

**16 ЗАНЯТИЕ**

**«В мире людей..»**

**Упражнение 1. «Мое приветствие».**

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

**Упражнение 2. «Доброе животное».**

Психолог предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох – все делают шаг вперед. Выдох – шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед. Стук – шаг назад. Очень важно все делать одновременно.

**Упражнение 3. «Красивое имя».**

Ребятам предлагается написать на листе бумаги свое имя, затем свой рисунок выполнить в цвете.

**Упражнение 4. «Мои положительные и отрицательные стороны»**

Работа по осознанию себя как личности. Вертикально поделив лист бумаги на две одинаковые части, психолог предлагает: в левой части записать свои положительные черты, в правой – отрицательные.

**Упражнение 5. «Ладошка»**

Нужно обвести свою ладошку на листе бумаги. В центре написать свое имя, а в каждом пальце то, что нравится в самом себе. Лист передается по кругу.

**Рисование автопортрета «Кто Я?», «Какой Я?»**

**Рефлексия**

**17 ЗАНЯТИЕ**

**«Корабль и ветер»**

**Упражнение 1. «Аэробус»**

Учитель: «Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу «летать»».

Один из детей (по желанию) ложится животом на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Они присаживаются и просовывают руки под ноги, живот и грудь лежащего. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус в воздух.

Учитель: «Так, теперь можно тихонько поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер».

Когда Аэробус «летит», учитель может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Можно попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда у детей начнет все хорошо получаться, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

**Упражнение 2. «Глаза в глаза»**

**Цель:**развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Учитель: «Ребята, возьмитесь за руки с соседом по парте. Смотрите друг другу в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: я грущу, мне весело, давай играть, я рас­сержен, не хочу ни с кем разговаривать.».

**Упражнение 3. «Воздушный шарик»**

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие сидят или стоят в кругу.

Учитель: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, надувая щеки, медленно, через приоткрытые губы наполняйте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. Представили? А теперь покажите друг другу шары».

Упражнение можно повторить 3 раза.

**Упражнение 4. «Корабль и ветер»**

**Цель:**настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

Учитель: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Да­вайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

**Упражнение 5. «Смена ритмов»**

**Цель:**помочь детям включиться в общий ритм работы.

Если педагог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже все вместе, хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

**Упражнение 6. «Узнай по голосу»**

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга, закрывает глаза и старается узнать детей по голосу.

**Упражнение7. «Возьми и передай»**

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой стараются передать по­ложительные эмоции, радость, счастье.

**Упражнение 8. «Тень»**

Звучит фонограмма спокойной музыки. Дети разбиваются на пары. Один ребенок – «путник», дру­гой - его «тень». Последний старается в точности скопировать движения «путника», который ходит по помещению и делает разные движения: неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ноге и т. п.

**18 ЗАНЯТИЕ   
«Промежуточная диагностика»**

* 1. Диагностика уровня школьной тревожности.
  2. Диагностика микроклимата в классном коллективе.
  3. Диагностика самооценки.
  4. Диагностика мотивации к учению.

**19 ЗАНЯТИЕ**  
**«Групповое взаимодействие»**

**Упражнение 1. «Веселый счет»**

**Цель**: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

**Ход упражнения**: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

**Упражнение 2**. **«Поиск сходства»**

**Цель**: Сплочение группы через нахождение сходств у ее участников.

**Ход упражнения**: Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе.

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

**Упражнение 3. «Вот какой Я»**

Участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета).

**Ведущий:**

-У каждого из вас в руках салфетка.

-Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым.

-Закончили? Спасибо.

-А теперь послушайте правила игры: каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

**Вопросы:**

-Сложно ли вам было говорить о себе?

-Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?

- Спасибо.

-Конечно говорить о себе всегда сложнее, чем о других. Поэтому, чтобы уметь о себе рассказать, мы должны уметь адекватно себя оценивать.

- Я предлагаю продолжить наш тренинг, который может быть поможет вам уверенно поддерживать беседы и легко проводить выступления перед большим скоплением людей.

**20 ЗАНЯТИЕ**   
**«ДОМ»**

**Упражнение 1. «Кто быстрее?»**

**Ход упражнения**: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

* квадрат;
* треугольник;
* ромб;
* букву;
* птичий косяк.

**Обсуждение**: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

**Упражнение 2. «Дом»**

**Цель**: осознание своей роли в группе, стиля поведения..  
**Ход упражнения**: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

**Обсуждение**: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

**Упражнение 3. «Объелись мёда»**  
Участники делятся на пары и садятся на пол напротив друг друга. «Вы ели мёд и взялись за руки, а руки слиплись. Вам нужно встать, не расцепляя рук». Потом мёд ели впятером, всемером, вдесятером, и так далее, всем классом. При этом, все участники садятся близко-близко по кругу и также должны встать, не расцепляя рук.

**21 ЗАНЯТИЕ  
«Подарок»**

**Упражнение 1. «Построение круга»**

**Описание упражнения**: Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удается.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

**Обсуждение**: Что дает эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

**Упражнение 2. «Подарок»**

**Цель**: положительное завершение тренинга, рефлексия.

**Описание упражнения**: Ведущий: «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. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

**Обсуждение**: «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!»

**Необходимые материалы**: Карточки с изображением животных.

**Диагностика психологической атмосферы в группе**

Участникам выдаются бланки для заполнения.

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте знак \* (звездочка) ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

**1   2   3   4   5   6   7   8**

1. Дружелюбие – Враждебность
2. Согласие – Несогласие
3. Удовлетворенность – Неудовлетворенность
4. Продуктивность – Непродуктивность
5. Теплота – Холодность
6. Сотрудничество – Несогласованность
7. Взаимная поддержка – Недоброжелательность
8. Увлеченность – Равнодушие
9. Занимательность – Скука
10. Успешность – Безуспешность

**22 ЗАНЯТИЕ**

**«Развитие познавательных процессов»**

**Упражнение 1.  «Сочини рассказ»**

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Ход упражнения: Даны слова: Флаг, воротник, зима, нос, школа, ученик, урок, награждение. Используя эти слова в любом порядке нужно сочинить рассказ.

Рефлексия: сложно ли было написать сочинение, почему?

**Упражнение 2. «Запомни и назови»**

Цель упражнения: развитие памяти.

Ход упражнения: дети смотрят вокруг себя и пытаются запомнить увиденное в кабинете. Затем закрывают глаза и отвечают на вопрос ведущего о местоположении и других характеристиках той или иной вещи в кабинете.

Рефлексия: трудно ли было запомнить, почему?

**Упражнение 3. «Наоборот»**

Цель упражнения: развитие внимания.

Ход упражнения: Я показываю движение, а вы должны сделать его наоборот. Например, я опускаю руки, а вы поднимаете.

Рефлексия: трудно было выполнить упражнения, почему?

**Упражнение 4. «Зрительная память»**

Цель упражнения: развитие зрительной памяти.

Ход упражнения: Перед вами 10 картинок. Запомните все предметы на этих картинках. Кто сможет повторить?

Рефлексия: трудно ли было выполнить упражнение, почему?

**Упражнение 5. «Закрепим»**

Цель упражнения: подведение итогов занятия.

Ход упражнения: Дети в трёх словах делятся тем, чему научились на занятии, перекидывая друг другу мяч.

Рефлексия: трудно ли подвести итог занятия?

**23 занятие  
«ПРОФОРИЕНТАЦИЯ**»

**Упражнение 1. «Азбука профессий».**На каждую букву алфавита необходимо назвать профессию.  
Ребята по очереди называют по одной профессии на каждую букву алфавита, пропуская такие буквы, как «Ё», «Й», «Ь», «Ъ», «Ы». Если кто-то из учащихся испытывает сложности, одноклассники ему помогают.

**Упражнение 2. «Индивидуальные качества человека и профессия»**

*Вам необходимо назвать способности (возможно, черты характера), которые, по-вашему мнению, присущи представителям определенной профессии и необходимы для того, чтобы стать профессионалом своего дела.*

**Примеры:**

* • быстрая реакция, внимательность (водитель);
* • смелость, отвага, честность, ответственность, физическая сила (милиционер);
* • любовь к детям, хорошая память, речь (учитель);
* • любовь к животным, желание помочь (ветеринар).

Ребята называют способности личностные качества и объясняют свой выбор.

**Ведущий:**– *Как видите, каждая профессия выдвигает определенные требования к человеку, тесно связана с его интересами и склонностями. От индивидуальных качеств во многом зависит возможность успешного осуществления профессиональной деятельности. Так, способность хорошо различать запахи и долгое время их помнить необходима химику, дегустатору, повару и др. Если человек хорошо удерживает в памяти много цифр, букв, слов или внешних признаков, может комбинировать их в уме – это способности, необходимые математику, программисту, конструктору.*

**Упражнение 3. «Угадай профессию»**

Два ученика выходят из класса, а в это время класс загадывает какую-нибудь профессию. Ребята возвращаются и пробуют отгадать данную профессию с помощью вопросов.

**Примеры:**

* • Какого цвета эта профессия? (Белого).
* • Какой запах ее сопровождает? (Запах лекарств).
* • Какие предметы труда используются? (Шприц, градусник, прибор для измерения давления и т.п.).
* • Какой результат труда? (Здоровье пациента).
* • Где можно получить эту профессию? (В медицинском университете).

Упражнение 4. «Нарисуй себя в профессии»  
Ребятам нужно нарисовать себя в образе любой профессии, которая по их мнению больше им подходит на данный момент.

**5. Рефлексия**  
Ребята обсуждают результаты тестирования, делятся впечатлениями и отвечают на вопросы:

* • Что нового вы узнали о мире профессий? О каких профессиях услышали впервые?
* • Что нового вы сегодня узнали о себе?
* • Какие задания вам понравились больше всего?
* • Понравилось ли вам занятие?

**24 ЗАНЯТИЕ**

**«Школьная тревожность»**

**Цель:** научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что доброжелательные взаимоотношения товарищей по команде дают уверенность и спокойствие.

**Упражнение 1. «Счет до десяти»** (цель — сплочение группы). Все участники встают в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу ведущего участники закрывают глаза. Задача группы — сосчитать до 10. Если несколько голосов произносят одну цифру, счет начинается сначала.

Игра может вызывать у участников довольно сильные чувства, в том числе и агрессивные. В конце выполнения упражнения можно предложить ребятам громко крикнуть, «выбрасывая» накопившийся гнев.

**Упражнение 2. «Путаница»** (цель — сплочение группы, снижение психологической дистанции между участниками). Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные участники встают в круг, держась за руки, и «запутываются», меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего — распутать всех так, чтобы ребята вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить какую-то одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

**Упражнение 3. «Прогулка по сказочному лесу»** для снятия мышечных зажимов, активизации участников, развития творческого воображения. Ведущий предлагает детям представить, что они находятся в сказочном лесу, и превращаться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, собаку, кошку, лягушку, жирафа и т. д.). После окончания упражнения участники обмениваются чувствами. Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

**6. Обсуждение понятия «тревожность»** (цель — осознание ребятами личностного смысла понятия «тревожность»). Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность — это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс**.**

Стресс – в переводе с английского языка обозначает давление, натяжение, усилие.

**Рефлексия**

**25 ЗАНЯТИЕ**

**«Смотрю на жизнь по-другому»**

**Упражнение 1. «Зеркало»** *Процедура:*Необходимо по очереди сидя в кругу взять воображаемое зеркало в руку и представить, что ты смотришь своё отражение. Далее проговорить какого себя ребёнок видит? Во что он одет?

**Упражнение 2. «Стирка»**

**Цель**: развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступать перед аудиторией.

**Материалы**: музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный).

***Процедура:***

1. Стираем бельё (исходное положение – ноги в 6-й позиции (как в балете), руки внизу, перед собой, сжаты в кулаки): движения руками вверх – вниз, ноги выполняют пружинку.
2. Отжимаем бельё (исходное положение – ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки): поворот корпуса вправо, вес тела на правую ногу, круговые движения руками – отжим; поворот корпуса влево, вес тела на левую ногу, круговые движения руками – отжим. Повторить движения ещё раз.
3. Вешаем бельё (исходное положение – полуприсед, руки вдоль корпуса): движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх вправо; движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх влево.
4. Прикрепляем бельё (исходное положение ноги в 6-й позиции, руки на поясе): держа левую руку на поясе, поднимаем левую руку вверх накрест; держа левую руку на поясе, поднимаем правую руку вверх накрест.
5. Обмахиваемся (жарко): движения ладонями обоих рук в направлении корпуса с поворотом вправо; движения ладонями обоих рук в направлении корпуса с поворотом влево.
6. Вытираем пот со лба (исходное положение ноги по 6-й позиции, руки произвольные): по очереди левой и правой руками проводим по лбу.
7. Вытираем ноги и заходим в дом (исходное положение – ноги по 6-й позиции, руки на поясе): движения ногами, как будто их вытирают об пол; два шага вперед.

**Упражнение 3. «Дополнительное рисование»**

**Цель**: выявить склонность к неуверенности.

**Материалы**: цветные карандаши или фломастеры, бумага А3.

**Процедура**: Рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу.

Рисунок может выполняться цветными мелками, фломастерами, карандашами… Рисунок выполняется на одном альбомном листе т.к. тема является повышение уверенности. С каждым последующим дополнением места будет уменьшаться, что может смутить не уверенного человека, т.к. он будет «нарушать» рисунок другого.

При анализе полученного рисунка художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь идет прежде всего о чувствах испытуемых субъектом при дополнении чужого рисунка, дефицит места где можно нарисовать что то свое, боязнь испортить уже нарисованное.

**Рефлексия**

**26 ЗАНЯТИЕ**

**«Уверенность в себе»**

**Упражнение 1. «Интонация»**

На маленьких клочках бумаги группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

**Упражнение 2. «Угадай стиль общения»**

Участники делятся на три подгруппы по пять-шесть человек, каждая из которых готовит к показу сценку, отражающую определенный стиль общения - конвенциальный (деловой), манипулятивный, примитивный. (Краткое описание стиля общения предлагается каждой подгруппе на отдельной карточке).

**Обсуждение**: участники-зрители анализируют продемонстрированные им сценки, отвечая на следующие вопросы: Как можно назвать стиль общения, который показала подгруппа?

**Упражнение 3.«Автопилот»**

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание – со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность не броская, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время – это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

**Упражнение 4. Рисунок «Я такой, какой я есть»**

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

**Упражнение 5. «Я в будущем»**

Каждый участник рисует себя в будущем. Происходит защита участниками своего рисунка.

**Рефлексия**

**27 ЗАНЯТИЕ  
«Профориентация»**

**Упражнение 1. «Имя - легенда».**   
Учащимся предлагается придумать себе псевдоним - профессию, которой они хотели бы овладеть. Затем каждый из учеников представляется, говорит о той профессии, которую он выбрал для себя, кратко объясняя, чем она его привлекла и записывает ее на бейдж рядом с именем.

**Упражнение 2. «Самые-самые».**   
Упражнение используется для исследования процесса принятия решения группой, учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, является эффективным способом подачи информации в интерактивной форме, а также позволяет выявить уровень информированности, стереотипы и мифы, существующие в обществе по отношению к профессиональной деятельности. Учащимся дается задание: «Сейчас вам предстоит разбиться на четыре группы, которые будут обозначать категории профессий: самые престижные, самые оплачиваемые, самые гуманные и самые непрестижные. Вам необходимо соотнести свою профессию, написанную на вашем бейдже соотнести с одной из групп.» В ходе упражнения происходит коллективное обсуждение, и ведущий комментирует мнения учащихся относительно верности выбранной категории.

**Упражнение 3. «День из жизни…».**  
 Каждой получившейся команде необходимо выбрать одного участника и составить рассказ о типичном трудовом дне такого работника, который написан на бейдже участника. Рассказ должен состоять только из существительных. Команда, описавшая рабочий день, большим количеством существительных побеждает.

**Упражнение 4. «Калейдоскоп профессий».**   
Ведущий раздает карточки каждой команде, в которых указаны пять групп профессий (по Климову). Затем командам дается задание: те профессии, которые написанные в каждой команде на бейджах, необходимо соотнести с классификацией представленной на карточке. Профессии необходимо вписать в один из столбцов. Правильность выбора проверяется ведущим.

**Упражнение 5. «Могу, хочу, надо».**   
Снова образуется единая команда, которую необходимо разделить на две группы (группа «Хочу» и группа «Надо»). Один участник группы «Хочу» делает шаг вперед и говорит: «Я хочу быть бухгалтером (любая другая профессия)». Участники группы «Надо» отвечают: «Тогда тебе надо хорошо знать математику (любое другое необходимое для профессии условие)». Если выдвинутое условие соответствует способностям и возможностям участника группы «Хочу», он переходит в группу «Могу». Каждому участнику группы «Хочу» группа «Надо» говорит не более трех фраз. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в группе «Хочу».

**Упражнение для завершения работы: «Ладошка».**   
Каждому учащемуся раздается лист цветной бумаги, на котором он обводит контур своей ладони и подписывает свое имя, псевдоним-профессию и одно качество присущее ему. Затем все участники тренинга приклеивают свои «ладошки» на ватман.

**28 ЗАНЯТИЕ**

**Контрольная диагностика**

**Список литературы**

1. Белавина О.В. Психологическая диагностика сформированности универсальных учебных действий в средней школе // Известия Российского государственного педагогического университиета им. А. И. Герцена. № 155/ 2013.//http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-diagnostika-sformirovannosti-universalnyh-uchebnyh-deystviy-v-sredney-shkole
2. Владимирова Ю. Новичок в средней школе. Программа адаптационных встреч для пятиклассников. // Школьный психолог № 09, 2004.
3. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
4. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. – М: “Когито-Центр”, 2007.
5. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.
6. Практикум по арт-терапии // Под ред. А.И. Копытина. – СПб: Издательство «Питер», 2000.
7. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под. Ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - Спб.: Речь, 2002.
8. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991.
9. Родионов В., Ступницкая М. Я и Мы. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-го класса. // Школьный психолог № 43, 2002.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 1998.

Электронные ресурсы

1. [http://school3.glazov.net/4/34.html](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool3.glazov.net%2F4%2F34.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNF-dfvdebsEsdYsqZc8M1g55zZZ3A).
2. http://минобрнауки.рф/документы/938