

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
школа-интернат №9 Калининского района г. Санкт-Петербурга

Принята  
решением педсовета  
Протокол от 31.08.18 № 8

Утверждаю  
Приказ от 31.08.18 № 69-0  
директор ГБОУ школы-интерната №9  
  
Е.В. Матюхина



**Программа  
тренинговых занятий по адаптации учащихся 5-х классов  
к новым условиям обучения**

Педагог-психолог : Лиховайда И.П.

## Введение

Часто с переходом в 5 класс у детей формируется отрицательное отношение к школе, нежелание учиться. Причиной этого является неблагоприятные отношения в семье, учебные нагрузки, конфликты с учителем и сверстниками, отсутствие учебной мотивации и т.д. В эмоциональной сфере это часто проявляется в том, что ребенок становится агрессивным, раздражительным, непослушным или же наоборот замкнутым, плаксивым, тревожным. Для всех детей с негативным отношением к школе характерно достаточно высокий уровень общей школьной тревожности. В младшем подростковом возрасте к перечисленным выше причинам, которые вызывают высокую тревожность у детей данного возраста, добавляются оценочные, особенно при публичной оценке (ответы у доски, самостоятельные, контрольные и т.п.) ситуации.

Младший подростковый возраст – один из значимых моментов в жизни ребенка, период его качественного и количественного изменения. Однако в школе многие педагоги и родители гораздо больше внимания уделяют количественным параметрам приобретенных ребенком знаний и умений. Качественные изменения, которые происходят в ребенке во время его учения, многими недооцениваются. В то время как именно качественные изменения особенно значимы, они могут сыграть как позитивную роль, могут укрепить психологическое состояние ребенка, либо подорвать его. И, если проблемы в знаниях можно в последствие восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, трудно поддаваться коррекции.

Особенность психологии ребенка младшего подросткового возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхами, обидой. Все это приводит к тому, что у ребенка формируется отрицательное отношение к школе, нежелание учиться и дезадаптация.

В связи со всем вышесказанным большое значение приобретают вопросы эмоционального и психологического благополучия ребенка в школе напрямую связанные с адаптацией.

**Цели программы:** формирование и развитие позитивного отношения к школе; активизация внутренних резервов младших подростков, способствующая успешному освоению нового социального опыта в период адаптации в среднем звене школы; формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в

окружающем социуме; повышение уровня психологической готовности к обучению в среднем звене.

В соответствии с нашими целями формируются **задачи программы:**

1. Актуализация школьных переживаний.
2. Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
3. Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
4. Формирование позитивного отношения к сверстникам.
5. Развитие внутренней активности детей, уверенности в себе.
6. Формирование стремления к реализации своих способностей.
7. Снятие психоэмоционального напряжения.

Программа предполагает организацию групповых занятий с детьми 10-12 лет, с трудностями:

– во взаимоотношении с учителями: негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки знаний, достижений, возможностей, страх наказаний.

– во взаимоотношении со сверстниками: замкнутость; негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим; склонность к конфликтам, агрессивность и т.п.

– во взаимоотношении с родителями: опасения не соответствовать ожиданиям родителей, страх наказаний.

#### **Основные формы работы:**

1. Игротерапия направленная на: снятие напряжения и раскрепощение детей, дающие возможность проявить индивидуальность; выработку правильного отношения к ошибкам и неудачам, на формирование уверенности в себе, стремления к реализации своих способностей; актуализацию школьных переживаний, снижение тревожности и страхов; развитие произвольности, внутреннего плана действий; формирование позитивного отношения к сверстникам, навыков совместной деятельности; развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.

2. Арттерапия: способствует в продвижении с символического уровня на конкретный и с подсознательного на сознательный за счет поощрения детей к повторному переживанию прошлых событий, которые были заблокированы и препятствовали личностному росту. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербального общения.

3. Сказкотерапия: позволяет детям актуализировать и осознавать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения. Воспринимая сказку, ребенок, с одной

стороны, сравнивает себя со сказочными героями, и это позволяет ему почувствовать и понять, что не только у него есть такие проблемы и переживания. С другой стороны посредством ненавязчивых сказочных образов ребенку предлагаются выходы из различных сложных ситуаций, пути решения конфликтов, позитивная поддержка его возможностей и веры в себя.

4. Психогимнастика: способствует преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения, позволяет создавать условия и возможности для самовыражения детей.

5. «Домашнее задание»: в течение всего периода работы группы участники группы делают домашнее задание, которое позволяет отслеживать настроение группы в целом и каждого ребенка в отдельности, те или иные достижения участников группы, их стремления, успехи и неудачи, способствуют формированию у детей ответственного отношения к занятиям, развитию рефлексии.

Необходимые **материалы**: небольшие листочки бумаги для изготовления визиток, фломастеры, таблички с ответами «да», «нет», «иногда», одна тетрадь, бумага, клей, мяч, цветные карандаши, плакат с изображениями эмоций.

## ЗАНЯТИЕ № 1

**Цель:** знакомство детей друг с другом, снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

### **Знакомство**

Представьтесь, коротко расскажите о целях и особенностях предстоящих занятий.

### **Упражнение «Представление имени»**

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

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

### **Принятие правил**

Ведущий предлагает принять свод правил. Правила должны быть такими, чтобы всем было:

1. Интересно! Для этого необходимо быть активным, правдивым и уметь слушать каждого.
2. Комфортно! Запрещаются оскорбления, упреки, обвинения. А вот внимание к положительным сторонам каждого приветствуется и даже поощряется.
3. Безопасно! Все, что происходит на занятиях, — для всех, кроме нас, секрет.
4. Полезно! Выполняем задания добросовестно.

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

Перед тем как принять правила, следует обсудить их с детьми, а также продумать санкции за их нарушение. Санкции должны соответствовать проступку и быть выполнимыми, например, нарушивший правило выходит за круг и пропускает следующее упражнение. Дети могут предложить свои правила, и если группа согласится, они включаются в основной список.

Если дети согласны с предложенными правилами, они вслед за ведущим торжественно принимают правила под аплодисменты группы. После этого все участники заполняют и прикрепляют к одежде свои именные карточки.

### **Дискуссия на тему занятия**

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

### **Игра «Чет и нечет».**

Инструкция: *Сейчас мы сыграем с вами в игру. Каждый должен отсчитать по 15 горошин, затем, зажав их в кулаке, начните ходить по классу. И как только вам захочется вступить в игру, остановитесь рядом с кем-нибудь и протяните ему кулак, в котором зажата какая-то часть ваших горошин. Протягивая своему партнеру сжатый кулак, спросите: «Чет или нечет?» Если 2-ой участник угадывает, то он получает эти горошины себе, если не угадывает, то отдает ему ровно столько горошин, сколько у него было в кулаке.*

Победит тот, у кого через 10 мин. окажется больше всего горошин.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе игра?
- Сколько раз тебе повезло в игре?
- У кого оказалось больше всего горошин?
- Есть ли у вас кто-то, кто остался совсем без горошин?
- Кто из вас угадывал лучше всех?
- С каким количеством человек ты играл?
- Что происходило чаще: тебя спрашивали другие дети или ты их?
- Ты играл по-честному?»

### **Игра «Аплодисменты по кругу».**

Инструкция: *Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется продолжить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.*

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из игроков группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. 3-ий выбирает 4-го и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### **Обсуждение итогов занятия**

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

### **Домашнее задание**

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

### **Прощание**

## ЗАНЯТИЕ № 2

**Цель:** помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

**Приветствие.**

**Упражнение «Неоконченные предложения».**

Дети дописывают фразы:

«Мне нравится в школе то, что . . .»

«Мне не нравится в школе то, что . . .»

«Если бы я был директором . . .»

«Если бы я был учителем . . .»

**Упражнение «Найди того, кто...»**

Развесьте таблички с ответами на разные стены классной комнаты.

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

Зачитайте следующие утверждения:

Я люблю путешествовать.

Мое настроение похоже сегодня на осенний теплый, солнечный денек.

Я регулярно чищу зубы.

Я плачу, когда смотрю печальные фильмы.

Я верю в равные права мальчиков и девочек.

Мне нравится слушать музыку.

В прошлом месяце я прочел новую книгу.

Я играю на музыкальном инструменте.

Я говорю на иностранном языке.

Я — учащийся 5 «А» класса. "

Я не люблю учиться.

Я не люблю домашние задания.

Я умею постоять за себя.



Я — добрый (веселый).

Я надеюсь навести порядок в своем столе.

Мне здесь нравится.

У меня есть друзья в классе.

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

### **Упражнение «Прощание с начальной школой»**

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

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

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

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

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

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

### **Упражнение «Тетрадь моих достижений»**

*Инструкция: Я хочу, чтобы вы завели одну очень особенную тетрадь. Эта тетрадь предназначена не для школьных заданий. Она необходима для записи ваших успехов и достижений. Вы никому не обязаны показывать ее. Давайте начнем с того, что украсим обложку этой тетради. Возьмите лист бумаги и напишите на нем большими буквами: «Мои достижения». Внизу подпишите свое имя. Если вам придет в голову какая-то другая фраза, то напишите ее. (Помогите детям найти интересные альтернативы). Раскрасьте буквы фломастерами, при этом выбрав цвета, которые больше всего вам нравятся. Когда закончите, приклейте этот лист на обложку тетради. Теперь вы можете начать заполнять первую страницу тетради. Вспомните свой какой-нибудь особенно замечательный успех, нарисуйте картинку этого успеха на первой странице своей тетради. Свои успехи и достижения вы должны записывать в тетрадь каждый вечер. И на всех последующих занятиях мы будем выяснять кто же больше всех внес новых успехов в тетрадь и дарить ему подарок.*

Комментарий: нет необходимости записывать или зарисовывать самые громкие достижения, любой, даже самый небольшой успех имеет значение.

### **Упражнение «Спасибо за прекрасный день».**

*Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет вам выразить чувства и благодарность друг другу.*

Один участник встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держатся за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребенок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким 3-кратным пожатием рук.

### **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**

*Инструкция: Нарисуйте рисунок на тему “Школа фантазия”.*

**Цель:** способствовать формированию навыков взаимодействия в группе.

**Приветствие.**

**Игра «Волшебная палочка».**

Дети сидят в кругу. Ведущий показывает палочку и просит на некоторое время представить, что она волшебная и (вдруг да случится чудо!) ей можно рассказать о трех своих самых заветных желаниях.

**Упражнение «Что я люблю делать»**

*Инструкция: 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 скажете 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.

**Упражнение «Настоящий друг»**

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

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

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

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

Привет! Я бы хотел познакомить вас со своим другом — Светланой. Она наша соседка, и я знаю ее очень давно. Она готовит самое лучшее печенье в мире и приглашает

меня в гости. Мы с ней много разговариваем, а еще ходим вместе гулять. Она очень добрая и веселая.

### **Дискуссия на тему занятия**

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

Эта тема особенно актуальна для классов, где дети находятся в конкурентных отношениях. 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.

Инструкция: *“Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше. Это будет ответ на вопрос: почему я заслуживаю уважения”.*

В конце упражнения проводится обсуждение рисунков.

Вопросы для обсуждения:

- Чей рисунок наиболее точно отражает положительные качества автора?
- У кого лучей (достоинств) больше всего?
- А кто не смог написать больше 5 качеств? Почему?
- Что каждый участник чувствовал, когда выполнял данное упражнение?

### **Игра «Ученик дня».**

*Инструкция: В конце сегодняшнего учебного дня я хочу вас пригласить поучаствовать в одной особенной игре. Она называется «Ученик дня». Пожалуйста, встаньте в круг... Сейчас я объясню вам, как нужно играть в эту игру. Я хотела бы, чтобы сегодня ученицей была названа Даша. Даша, встань, пожалуйста в центре круга. ... Остальные пусть обступят Дашу как можно плотнее... Представьте, что у каждого из вас в одной руке волшебная палочка, а в другой – большая банка, наполненная теплым солнечным золотым светом. Теперь мы будем мягко закрашивать Дашу с головы до ног нашим теплым солнечным светом, не касаясь ее при этом. Пусть расстояние от ваших рук до Даши будет не менее 20 сантиметров. А ты, Даша, можешь закрыть глаза и почувствовать, каково это, когда тебя все окрашивают золотым светом. Украшая Дашу, представьте себе, что вы заливаете ее не только солнечным светом, но и своим теплым дружеским отношением и любовью. При этом говорите ей разные приятные вещи, например: «Я рад, что ты учишься в одном классе со мной», «Я люблю с тобой играть», «Твоя моя подружка», «Ты мне нравишься» и т.д. Вы можете сказать ей свои пожелания, например: «Я желаю тебе прекрасного и приятного дня», «Я желаю тебе, чтобы твоя мама выздоровела», «Я хочу, чтобы у тебя было много хороших друзей» и т.д. А тебе, Даша, возможно удастся почувствовать, как мы все тебя любим и дарим тебе свои самые лучшие чувства. А теперь начнем окрашивать Дашу золотыми красками и своей любовью...(2-3 мин.) Теперь вы можете отвести руки и остановиться. Даша, ты можешь снова открыть глаза и взять с собой домой все те хорошие вещи и все добрые чувства, которые ты получила в дар.*

### **Обсуждение итогов занятия**

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

### **Домашнее задание**

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

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

### **Приветствие.**

#### **Игра «Принц – на – цыпочках».**

*Инструкция: Встаньте и как следует потянитесь. Я хочу, чтобы вы показали мне, как вы можете таинственным образом превратить шумную классную комнату в учебную мастерскую, где царит спокойствие и сосредоточенность. Пусть кто-нибудь из вас начнет игру. Это будет Принц(цесса) – на – цыпочках. Такими неслышными шагами Принц подойдет к кому-нибудь из вас, легко дотронется до кончика вашего носа, а затем направится к кому-то следующему. Тот, до чьего носа дотронулся Принц, будет так же бесшумно следовать за ним. Каждый, кто, таким образом, станет членом королевской свиты, должен будет держаться с королевским достоинством, т.е. спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться до тех пор, пока вы все в нее не войдете. В этот момент принц – на - цыпочках должен будет обернуться к своей свите, раскрыть руки, как бы обнимая всех, и сказать «Благодарю вас, господа». После чего все возвращаются на свои места.*

#### **Игра «Что я чувствую в школе».**

Ведущий предлагает каждому из детей вытянуть по одной карточке с названием чувства (радость, скука, удивление, отвращение...), а затем назвать школьное занятие, которое порождает в нем это чувство.

#### **Упражнение «Узнай свою школу»**

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

*Инструкция: Сейчас мы выполним упражнение, которое поможет нам лучше понять, какие правила поведения приняты в нашей школе. Я буду задавать вам вопросы, а вы, хорошо подумав, отвечайте на них.*

Вы можете предлагать для обсуждения любые ситуации, задавать любые вопросы, которые помогут ввести определенные правила и нормы поведения, принятые в вашей школе и актуальные для класса, с которым вы работаете. Примерные вопросы:

Что я делаю, когда опаздываю в школу или на урок?

Сколько раз нужно опоздать в школу, чтобы попасть к директору?

Как я могу быть наказан за опоздание?

Если надо уйти с занятий на прием к врачу, с кем мне договориться об этом?

Что мне делать, если я плохо себя почувствую?

Я потерял учебник. Что мне делать?

У меня пропала куртка из раздевалки. Что мне делать?

Что мне делать, если мне угрожает другой ученик?

Как я могу попасть на встречу со школьным психологом?

Назовите три основных правила поведения во время перемены.

Какие вещи нельзя приносить в школу?

Что такое «плохое поведение в школе»? Подумайте, за какое поведение ученика могут выгнать из школы.

### **Дискуссия на тему занятия**

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

Задайте детям следующие вопросы:

1. Вспомните, когда вы себя чувствовали уверенно или неуверенно в школе. Почему вам запомнились эти ситуации? Что чувствовали в этих ситуациях люди, находящиеся вместе с вами?

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

3. Какие правила поведения обязательны для соблюдения в школе?

Запишите на доске основные правила вашей школы.

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

### **Игра «Аплодисменты».**

*Инструкция: Кто из вас бывал в театре или цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представлений? Кто из вас хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты*

*зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов.*

*Поставьте стул в центре комнаты и попросите всех плотно окружить его со всех сторон.*

*- Первым встанет на этот пьедестал и насладиться громом ваших аплодисментов тот, кто больше всего сегодня отвечал.*

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе получать аплодисменты?

- Получаешь ли ты иногда незаслуженные аплодисменты?

- Тебе понравилось хлопать в ладоши?

- Как ты показываешь окружающим, что восхищаешься ими, что они тебе нравятся?

- Хочешь ли ты, чтобы в классе тебе время от времени дарили признание и аплодисменты?

### **Обсуждение итогов занятия**

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

### **Домашнее задание**

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

### **Прощание**



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

### **Приветствие.**

#### **Упражнение «Нарисуй свое настроение»**

Попросите детей подумать о себе и попытаться понять, какое у них сейчас настроение, а затем нарисовать свое настроение на листе бумаги. Для того чтобы участники могли проявить себя, предложите им прокомментировать свои рисунки. Группа может принимать участие в обсуждении каждого рисунка, ответив на следующие вопросы: «Какой рисунок вам ближе по его настроению?»; «Что вы чувствуете, глядя на этот рисунок?»

#### **Обсуждение домашнего задания**

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

#### **Упражнение «Что поможет мне учиться»**

Инструкция: *Сегодня мы все вместе попробуем ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?»*. Предложите детям для «голосования» (большой палец, поднятый вверх, означает «согласен», опущенный вниз — «не согласен») со следующим утверждением:

Я умею находить плюсы даже в трудной ситуации.

Я точно знаю, что мне по силам.

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

Я умею планировать свое время и быть организованный

Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.

Я представляю, где и у кого могу получить помощи

Я умею внимательно слушать в классе.

Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.

Я умею заботиться о своем здоровье.

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

### **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?

— 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.

### **Игра «Подарок»**

Инструкция: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.).»

### **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**

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

### **Прощание**

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

### **Приветствие.**

### **Игра «Почтальон».**

Играющие держатся за руки, водящий-почтальон находится - в центре круга. Он говорит: «Я посылаю письмо от Сережи до Лены». Сережа начинает передавать «письмо». Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает руку следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона «перехватить письмо», то есть увидеть, у кого из детей оно сейчас находится. Ребенок водит до тех пор, пока «письмо» не будет перехвачено. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

### **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 башмачника.

### **Притча о башмачнике**

Однажды старый башмачник обнаружил, что если вечером перед сном он вырежет из кожи заготовки для обуви и разложит их на столе, то утром на столе будут стоять башмаки. Пока спал, кто-то выполнял за него часть работы. И это случалось только тогда, когда мастер вечером подготавливал выкройки из кожи для завтрашнего дня. Ему стало очень любопытно, как же происходит, что к утру у него уже есть несколько пар готовой обуви, И однажды ночью он, как обычно, разложил заготовки на столе и спрятался. Когда часы пробили полночь, откуда ни возьмись на столе появились маленькие человечки — гномы, которые быстро сшили из подготовленных кусочков новые башмаки. На следующее утро пришел подмастерье и удивился, что мастер успел уже сделать столько отличных башмаков. И тогда мастер сказал ему: «Все дело в заготовках. Сделай их

сегодня, и завтра дела твои пойдут успешнее». Говорят, что многие творческие люди пользуются рецептом старого башмачника.

### **Игра «Идеальный ученик»**

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

Выпишите все предлагаемые детьми качества на доску.

### **Дискуссия на тему занятия**

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

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

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

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

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

### **Игра «Не урони».**

Упражнение в кругу. Участники перекидывают друг другу мяч так, как будто это какой-то предмет. Например: хрустальная ваза, колючий еж или кусок льда и т.д. Задача ловящего - поймать мяч так, как он стал бы ловить названный предмет.

### **Обсуждение итогов занятия**

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

### **Домашнее задание**

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

### **Прощание**

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

### **Приветствие**

#### **Игра “Да” и “нет” не говори”.**

Дети располагаются по кругу. Водящий передавая мяч кому-то из детей, задает вопрос, на который должен ответить его товарищ. В ответах не должно быть слов : “да”, “нет”, “черный”, “белый”. Чем хитрее вопросы, тем интереснее игра. (Например: какого цвета зубы? Тебя зовут Таня?)

#### **Упражнение «Чего я боюсь?»**

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

Прочитайте следующие утверждения:

Я волнуюсь по поводу своей учебы.

Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения.

У меня часто болит голова или живот.

Мне трудно сосредоточиться.

Мне трудно принимать решения.

Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.

Я чувствую, что на меня давят другие люди.

Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.

Думаю, я слишком много волнуюсь.

Взрослые слишком многого от меня ждут.

Я боюсь ошибаться и прорываться.

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

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

*Вы можете начать пережить неудачу заранее, еще даже не отдавая себе отчета в том, что вас конкретно беспокоит. Бывают ли у вас такие ситуации, что вы выучили*

*стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибки? Вспомните, такие случаи.*

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

### **Упражнение «На ошибках учатся»**

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

*Инструкция: 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?

### **Игра “Хвасталки”.**

Инструкция: *Сядьте все в один круг. Сейчас мы начнем рассказывать друг другу о своих успехах. Каждый должен это сделать. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы могли быть успешным. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха.*

*Сейчас я расскажу, как будет проходить игра, в которую мы с вами попробуем сыграть. Каждый думает о каком-нибудь своем достижении, которое он совершил вчера.*

*При этом не имеет значения, большое это достижение или маленькое. Важно, чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько порадовало меня это мое достижение. Ученик, которому я расскажу об этом успехе, скажет: “Я рад за тебя”. Потом я сяду на свое место, а этот ученик подойдет к следующему и расскажет ему о каком-то своем успехе. Тот в свою очередь тоже скажет: “Я рад за тебя”. И продолжит игру дальше. Вы поняли как играть?*

Анализ упражнения.

- Понравилась ли тебе игра?
- Легко ли тебе было говорить о своих успехах?
- Узнал ли ты что-то новое о ком-нибудь из ребят?
- легко ли тебе было радоваться вместе с другими детьми?

### **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**

Заполнить дневники достижений

### **Прощание**



**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.

### **Приветствие**

#### **Игра “Что делает учитель?”.**

Беседа о том, какими действиями занят обычный рабочий день учителя: он проверяет тетради, заполняет классный журнал, беседует с директором, выслушивает ответы учеников и т. д.

Этюды каждый из детей без слов изображает то или иное действие учителя, а остальные отгадывают его.

#### **Упражнение “Неоконченные предложения”.**

“Учитель должен быть. . .”

“Учитель не должен быть. . .”

“Урок должен быть. . .”

“Урок не должен быть. . .”

#### **Работа со сказкой “О мальчике Вале”.**

Жил в одном городе мальчик Валя. Этот Валя постоянно волновался. И так сильно, что порой чувствовал себя очень одиноким и несчастным. Все случаи, когда он волновался невозможно перечислить. Например, он часто волновался из-за отметок. Все боялся плохую отметку получить.

А еще он боялся пропустить новую тему. А если вдруг контрольная, у него даже комок в горле застревал, пальцы деревянными делались: вдруг не получится! Вдруг учительница маме позвонит? А мама тут же накажет его или, того хуже разговаривать с ним не станет? Или отлупит? А то, может накричит на него? Из-за учительницы тоже волновался: вдруг она на него рассердится? А если уже действительно рассердилась, то он просто места себе не находил. А еще его волновало то, что другие могут заметить, как он волнуется. И чтобы, скрыть это, он изо всех сил старался быть послушным и спокойным. Но от этого становился неуверенным в своих силах. Прямо замкнутый круг какой-то!

«А можно сделать так? А как нужно? А так правильно?» эти слова стали его любимыми. И стал он похож на маленького старичка: неулыбчивый, робкий, жалкий. «Что

это за жизнь! — думал он иногда. — Скучно так жить!»

А однажды перед контрольной, ужасно волнуясь и обкусывая себе ногти, он посмотрел на учительницу и вдруг подумал: «Интересно, а она ведь была когда-то маленькой? Конечно, была. А получала ли двойки? Пачкала платье мелом? Ругала ли ее мама? Может, иногда даже лупила? Наверное, плакала, когда мальчишки таскали ее за косички... А может, не плакала, а давала им сдачи? Вон у нее голос какой громкий! Небось и в детстве — как завизжит, так все взрослые сбегаются...»

Задумался Валя, даже глаза закрыл. Вдруг, чувствует, кто-то под локоть его тихонько толкает. А это учительница тетрадки для контрольных работ раздает.

- Скажите, Ирина Николаевна, а вы в детстве хулиганили? – Вдруг выпалил Валя.

Опешила Ирина Николаевна. Рассмеялась. Даже на стол села.

- Да, было дело. Однажды вытащила из маминого кошелька тринадцать копеек. До сих пор стыдно. А однажды. . .

. . . Что было дальше?

Придумайте сами!

*Обсуждение:*

- Какой был мальчик Валя?

- Как вы думаете почему он такой был?

- Что с ним произошло на контрольной работе?

- Испытывали вы когда-нибудь тоже, что и мальчик Валя? Когда?

### **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)?

### **Игра “Изобрази ситуацию”.**

Ведущий записывает на карточках трудные школьные ситуации и раздает карточки детям. Они по очереди изображают выпавшую им ситуацию. Дети могут объединяться по двое-трое. Группа отгадывает, какая ситуация была изображена.

- Ученик опоздал в школу . . .

- Ученика вызвали к доске решить задачу, а он не знает как . . .

и т. д.

### **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**

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

### **Приветствие**

#### **Упражнение «Назови чувство»**

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

#### **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?

### **Игра «Стряхни!»**

Инструкция: *Я хочу показать вам как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил» Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». Кто-то другой может подумать: «В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять наделаю их не меньше»: А кто-то может сказать себе: «Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?» Другой же может подумать: «Всё равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»*

*Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясёт спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как всё неприятное - плохие чувства, тяжёлые заботы и дурные мысли о самих себе - слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки. . . Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голо, когда трясется рот.*

*Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.*

### **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**

Нарисуйте чувства, которые проявляются во время конфликтов, свои эмоции, которые вам не нравятся.

### **Прощание**

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

### **Приветствие**

#### **Игра “Найди себе пару”.**

На карточках написать названия животных, причем каждое название встречается дважды - в женском и в мужском роде: если есть карточка со словом “слон”, то должна быть и карточка со словом “слониха”. Они перемешиваются и раздаются детям. Каждый пластически изображает свое животное и находит свою пару, не прибегая к словесным выяснениям и не показывая карточек. Когда все пары соединятся, ведущий сверлит их с карточками, а затем устраивает обсуждение: кто активно занимался поисками, а кто стоял и дожидался, пока его найдут.

#### **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.

Инструкция: *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!*

### **Упражнение «Инь и Ян»**

Упражнение помогает детям осознать и принять свои достоинства и недостатки.

Инструкция: *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

### **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.).

### **Игра «Чемодан в дорогу».**

Ведущий говорит о том, что это предпоследнее занятие и предлагает «собрать» каждому члену группы «чемодан пожеланий, комплиментов и разных приятных слов». Для этого нужно, чтобы каждый ребенок написал на разных листочках что-то приятное, хорошее о каждом учащемся, дал какие-нибудь пожелания и советы. Затем все пожелания раздаются их адресатам. Кто хочет, может зачитать вслух.

Обсуждение:

Легко ли было писать? Почему? Как вы выражаете свои симпатии в реальной жизни? Что чувствовали, когда читали пожелания?

### **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**



## Список литературы:

1. Гилева Т. Адаптация пятиклассников. // Школьный психолог № 22, 2007.
2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Изд-во “Речь”, 2001.
4. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. – СПб. 2004 г.
5. Обучение жизненно важным навыкам в школе: пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.: Издательство “Образование - Культура”, 2002.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М. – Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001.
7. Руководство практического психолога // Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1995.
8. Тренинг сказкотерапии: Сборник программ по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой. СПб.: Речь, 2000.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.— М.: Генезис, 1998.