

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №78»


РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

от «31/08» 2023 г.

Председатель МО

 /Фурасьева Т.В.

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете

Протокол № 1

от «31/08» 2023 г.

Зам. директора по УВР

 /Карпова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 381

от «31/08» 2023 г.

Директор МОУ «ООШ № 78»

 /Артюшина Е.И.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Адаптация
пятиклассников к школе»

педагога-психолога

Кувариной Веры Константиновны

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Начало учебы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т. п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса.

Данная программа направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим. В условиях перехода ребенка из начальной школы в среднее звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищенности в изменившихся условиях. В условиях постоянно меняющихся ситуаций иногда приспособиться к новым требованиям очень сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, обстановке и коллективу.

Цель - оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи:

1. Нормализовать уровень тревожности пятиклассников.
2. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
3. Развивать навыки уверенного поведения пятиклассников.

Форма занятий: выполнение упражнений в игровой форме, проведение дискуссий; соревнования, психологические тренинги и релаксации.

Данная программа рассчитана на обучающихся 5 классов и включает в себя 10 занятий, продолжительность каждого из которых 40 минут.

Ожидаемые результаты:

- приобретение навыков эффективного взаимодействия со сверстниками;
- снижение уровня тревожности;
- развитие навыков уверенного поведения.

Итоговый контроль осуществляется в виде повторной диагностики в конце курса по изучению нормализации уровня тревожности и повышению уровня учебной мотивации.

II. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1 «Знакомство».

Цель: познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

1. Ритуал приветствия: Здравствуйте (дети начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

2. Работа по теме.

Психолог сообщает учащимся о начале занятий психологией, спрашивает, известно ли им это слово, и, получив утвердительный ответ, предлагает подумать над тем, зачем ее нужно изучать. Как правило, ребята говорят о том, что психология нужна, чтобы быть спокойными, успешными, уметь общаться. Психолог подводит их к выводу, что знание психологии необходимо человеку, чтобы быть счастливым и рассказывает притчу о счастье.

Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им» (Приложение 1).

Вопросы и задания по прочитанному:

- Почему счастье улетело прочь от человека?
- Как вы думаете, счастье приходит к каждому человеку?
- Почему одни люди всю жизнь чувствуют себя несчастными, а другие, наоборот, считают себя счастливыми?

Что такое счастье?

Психолог подводит детей к выводу, что счастье каждый понимает по-своему, но есть и общие моменты в понимании счастья: получение радости от того, что ты живешь на Земле; твоя необходимость, полезность окружающим; хорошее здоровье.

«Чтобы работа в нашей группе была плодотворной и принесла пользу, необходимо соблюдать правила. Я буду называть правило, а вы, если согласны, то говорите «Да-да-да» и хлопайте в ладоши, если не согласны, то говорите «Нет-нет-нет» и топайте ногами.

- Внимательно слушать, когда говорят другие – «Да»
- Драться – «Нет»
- Уважать чужое мнение – «Да»
- Шуметь – «Нет»
- Шутить и улыбаться – «Да»
- Дуться и быть «букой» - «Нет»
- Говорить по одному – «Да»
- Перебивать говорящего – «Нет»
- Смотреть на того, к кому ты обращаешься – «Да»
- Смеяться над говорящим – «Нет»

Проективная методика «Несуществующее животное».

Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Занятие 2 «Наша группа».

Цель: профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «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 «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 «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая).

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

Упражнение «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.

Анкета для пятиклассников (Приложение 2).

Рефлексия.

Притча «Одноклассники» (Приложение 1).

«Обратная связь».

Занятие 3 «Что такое пятый класс?»

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Ласковое имя».

Дети стоят в кругу. Психолог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем дети, передавая мяч, называют свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч передается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому передаешь мяч.

Анкета «Вот я какой!» (Приложение 2).

Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»

Дети сидят на стульях в кругу. Начинает игру психолог. Он ведущий стоит в центре круга, стула у него нет. Ведущий по желанию выбирает какой – либо признак, имеющийся у некоторых детей, и просит их поменяться местами. Например:

«Поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы». Те, у кого светлые волосы меняются местами друг с другом. Задача ведущего – занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

«Кактус». Графическая методика М.А. Панфиловой.

Рефлексия. «Обратная связь».

Занятие 4 «Правила школьной жизни».

Цель: развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Мое приветствие».

Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы.

Упражнение «Память на лица».

Один игрок закрывает глаза и перечисляет всех участников круга, начиная с того, которого выберет психолог. Далее игроки пересаживаются в произвольном порядке, и процедура повторяется уже с новым участником круга.

Упражнение «Испорченный телефон».

Выбирается команда из 6 человек. Психолог зачитывает небольшую притчу одному участнику, остальные дожидаются за дверью. Первый передает услышанное второму, тот третьему и т. д. Последний участник рассказывает первому, а психолог зачитывает первоначальный текст.

Притча «Два волка» (Приложение 1).

Рефлексия. «Обратная связь».

Занятие 5 «Школьные предметы».

Цель: формирование учебных умений, повышение самооценки.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «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 «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 «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.)

Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго» (Приложение 3).

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

Рефлексия. «Обратная связь».

Занятие 6 «Наши учителя».

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 «Угадай эмоцию».

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

Упражнение «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 «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 «Поставь балл эмоции».

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

Притча «Обида на песке» (Приложение 1).

Рефлексия. «Обратная связь».

Занятие 7 «Учимся сотрудничеству».

Цель: формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Гусеничка».

Участники соединяются в «гусеничку», положив руки на плечи стоящего впереди, и совершают перемещения в произвольном порядке по классной комнате.

Работа в группах.

Деление класса на четыре группы.

1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)

2. «Знаки ПРОдвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).

3. «Кладовая знаний». (Данная группа оформляет стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование – фотография и краткая характеристика каждого учителя).

4. «Классная команда». (Данная группа готовит стенд с фотографиями учеников, подписывая под ними интересы, обязанности в школе и классе).

Рефлексия. «Обратная связь».

Занятие 8 «Мы и наше настроение».

Цель: показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Мне в тебе нравится».

Психолог задумывает какое – то качество, которое ему нравится в подростке, прикасается к нему, пытаясь передать, таким образом, задуманное качество. Подросток пытается угадать, какое качество задумано (можно привлечь к угадыванию всю группу). Затем водящими становятся сами подростки. При последующих выполнениях задуманные качества можно передавать взглядом.

Упражнение «Рисунок по инструкции».

Сначала все рисуют свой дом. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями.

Упражнение «Кораблик успехов».

Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое – то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку.

Упражнение «Пойми меня».

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

Игра-шутка «Пойми меня».

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу.

Игра «Гомеостат».

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу психолога можно прыгнуть, повернувшись в любую из четырех сторон. Задача – добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

Рефлексия. «Обратная связь».

Занятие 9 «Я могу».

Цель: совершенствовать навыки общения.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Дерево и ветер».

Дети делятся на пары. Один в паре «дерево», другой «ветер». Ветер дует на дерево – «дерево» наклоняется в зависимости от силы «ветра».

«Дерево» и «ветер» меняются местами.

Упражнение «Кораблекрушение».

Дети делятся на две команды, согласно номеру при пересчете на «первый-второй». Команды работают за столом. Участники получают карточки, изображающие части корабля. Каждая команда выбирает несколько карточек с надписью предмета. Задача команды: придумать назначение этих предметов на корабле. Ответ должен быть оригинальным. Командам дается несколько минут на выполнение этого задания. Затем команды представляют свое решение.

Упражнение «Рисунок дружбы».

Детям предлагается нарисовать образ дружбы.

Обсуждение.

Упражнение «Групповая дискуссия».

Пословицы и поговорки о дружбе (Приложение 4)

Рефлексия. «Обратная связь».

Занятие 10 «Самоорганизация».

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

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Коллаж класса».

Школьникам предлагается создать свою эмблему - визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, форму каждый выбирает свою. Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон. Психологу необходимо подвести участников к идее, что каждый из них - частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы».

Упражнение «Какие мы».

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

Делается общая фотография группы.

Проективная методика «Дерево».

Оценка эффективности занятий.

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

Рефлексия. «Обратная связь».

Приложение 1

К занятию №1

Принятие правил групповой работы

Правила должны способствовать комфортности занятий и могут быть, например, такими:

- Не перебивать друг друга.
- Не осуждать друг друга, не высмеивать.
- Каждый имеет право на ошибку.
- Быть вежливым, уважать друг друга.
- Постоянно участвовать в работе группы.
- Быть активным.
- Не выносить за пределы группы информацию.
- Правило «Стоп».

Приветствие разными способами

Участникам группы предлагается представить себе, что они отправились в путешествие на ковре-самолете. Долго летели они и, наконец, ковер приземлился в неизвестной стране, в старинном городе на главной площади. Внезапно городские часы пробили двенадцать. Все жители этого города начали приветствовать друг друга и путешественников, рукопожатиями. (Все участники жмут друг другу руки). Через некоторое время часы пробили три раза. Все стали здороваться локтями. Потом часы

пробили шесть раз и все стали здороваться коленками. В следующий раз, когда часы пробили девять, все приветствовали друг друга носами. Наконец, часы снова пробили двенадцать и путешественники, сев на ковер-самолет, отправились в путь.

Имя и движение

Инструкция: «Каждый из участников произносит свое имя и при этом делает какое-нибудь движение руками, ногами, всем телом. Вся группа хором говорит имя ребенка и повторяет движение, сделанное им».

Больше всего я люблю

Каждому участнику предлагается без слов показать, что он любит делать больше всего. Остальные – отгадывают.

Бим-бом-бим-бом

Для выполнения этого упражнения понадобится мяч. Участники сидят на стульях в кругу. Инструкция: «У меня в руках мяч. Сейчас я кину его кому-нибудь из вас и при этом скажу «бим». Поймавший должен назвать имя того, кто сидит справа от него. Если я скажу «бом», нужно будет назвать имя того, кто сидит слева. Если же я скажу «бим-бом», то все меняются местами. Тот, кто получает мяч, перекидывает его любому участнику группы, так же говоря «бим, бом или бим-бом».

Рисование гербов, самопрезентация

Перед началом работы ведущий кратко рассказывает участникам группы о смысле гербов, которые были у каждого рыцаря в средние века. Герб обозначает принадлежность к определенной семейной традиции и выражает индивидуальность. Участникам предлагается нарисовать собственные гербы. При этом они могут использовать информацию о профессиях своих родителей, а так же выражать свою индивидуальность, например через использование девиза, отображения своего увлечения или характерной особенности.

После рисования гербов участники рассказывают о том что и почему они нарисовали.

К занятию №2

С добрым утром!

Ведущий называет какую-нибудь букву. Те, чье имя начинается на эту букву, встают и хором произносят «С добрым утром!» или «Добрый день!»

Свойство характера

Ведущий предлагает участникам назвать по одному своему качеству характера, название которого начинается на ту же букву, на которую начинается их имя.

Интервью-презентация

Инструкция: «Попросите партнера рассказать о его жизни, интересах, планах и т.д., а затем изобразите на рисунке наиболее важное из того, что он вам рассказал».

Создание портрета группы (класса)

Каждый получает задание: изобразить то, что может расти на «Дереве» (лист, плод, цветок), вырезать по контуру из бумаги. На изображении нужно написать свое имя, а так же одно качество, которым автор может быть полезен своему классу (например, «Я могу выступать от класса на соревнованиях, потому что быстро бегаю»).

Готовые работы наклеиваются на «Дерево» (предварительно нарисованное на ватмане), в том месте, которое выбрал автор. Автор комментирует свою работу, озвучивая написанное на ней.

К занятию №3

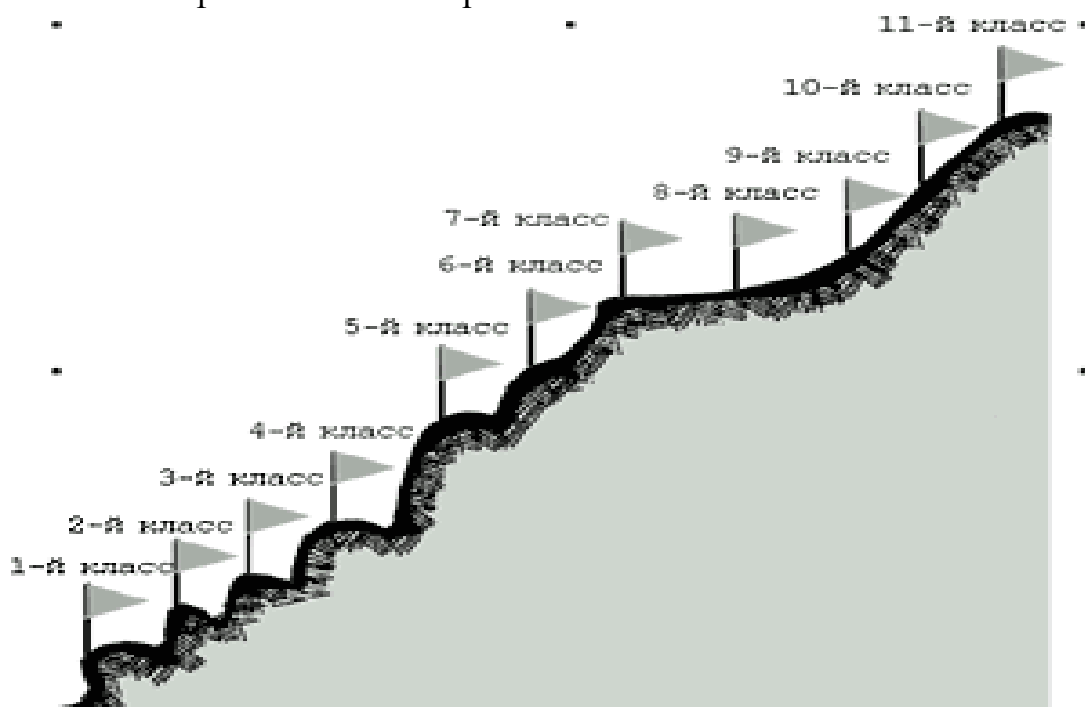
Приветствие

Участники начинают ходить по помещению группы сначала молча, ни с кем не здороваясь. Затем им предлагается здороваться друг с другом за руку, при этом представляя себе, что:

- Они встречают близкого друга или подругу. При этом обращается внимание на то, как здороваются с другом, насколько близко к нему подходят, как подают руку, какое выражение лица бывает при этом. (30 секунд)
- Далее – здороваются с тем, кого не знают, будучи приглашенными к кому-нибудь на день рождения. (30 секунд)
- Далее – здороваются с иностранцами, пригласившими к себе в гости. (30 секунд)
- Далее – приветствуют своего друга (подругу), успешно сдавшего экзамен. Как при этом выразить свою радость и одобрение? (30 секунд)
- Теперь предлагается поздороваться с теми участниками группы, с которыми еще не поздоровались и выразить рукопожатием радость встречи с ними. (30 секунд)

Школьный путь

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1, 2, 3, 4-й классы. Они изображены в виде труднодоступных уступов. Далее изображен более пологий участок пути: 5—6-й классы — небольшой подъем, 7-й класс — чуть заметная вершина, 8—9-й классы — начало пологого подъема, 10—11-й классы — вершина горы. Расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками.



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

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

Ведущий обращает внимание участников на отрезок «Школьного пути» с 5-го по 9-й класс и сообщает, что это самый важный участок, основной отрезок пути, который так и называется «Основное звено школы». Что значит «основное звено»? Высказываются желающие, передавая мяч друг другу. Ведущий подчеркивает, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное. Ведущий обращает внимание детей на то, что они приступили к преодолению основной части своего школьного пути. Предлагает подумать, как поступают опытные путешественники, преодолевая какой-либо трудный путь. Высказываются все желающие (путешественники проверяют, все ли они взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем они могут помочь товарищам). По аналогии предлагается сказать, какой багаж нужно взять с собой пятиклассникам.

Высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т.п.).

Рисунок «Ученик начальной школы – ученик средней школы»

Ребятам предлагается нарисовать два рисунка: «Я в начальной школе», «Я в средней школе» (Сделай так, чтобы сразу можно было догадаться, где какой рисунок, а сам никому не говори»). Каждый желающим может высказаться о том, что нарисовал, после того, как рисунок показан классу.

Путешествие на газете

Всем участникам группы предлагается разместиться на развернутой стандартной газете. Если это удалось, газета складывается пополам и т.д. Желательно, чтобы все участники уместились на самом маленьком куске газеты. После окончания этого упражнения проводится краткое обсуждение впечатлений от его выполнения. При этом ведущий подчеркивает, что чем теснее сплоченность группы, тем успешнее выполняется это упражнение.

К занятию №4

Игра-соревнование «Что делать, если...»

Группа делится на подгруппы, каждая из которых получает сокращенную копию Устава школы, бумагу для записей и задание: придумать три сложных вопроса «Как вести себя, если...». Готовые вопросы задаются команде – сопернику. Важно не только задать вопрос, но и сформулировать правильный ответ.

Правила поведения на уроке

Перед началом занятия нужно повесить в помещении, где занимается группа, плакат с правилами, а на разные стены – таблички с ответами «да», «нет», «иногда».

Инструкция: «Предлагаю вам ознакомиться с правилами, которые помогут эффективно усваивать школьные знания. Их всего три: «Будь подготовленным», «Работай на уроке», «Уважай окружающих». Сейчас я объясню вам, что значат эти правила.

Например, я подготовленный, если сижу на своем месте, когда звенит звонок на урок; приношу все, что нужно для урока; успеваю сделать задание в классе; выполняю домашние задания.

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

1. Будь подготовленным:

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

2. Работай на уроке:

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

3. Уважай окружающих:

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

К занятию №5

Привет!

Инструкция: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться с кем-то еще. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

Рейтинг предметов

На листочке необходимо оценить предметы по степени сложности: несложные – солнышком, сложные – каким-то другим значком (о значках договариваются предварительно, их рисуют на доске).

Когда индивидуальная работа завершена, каждый предмет обсуждается, около него на доске выставляется общеклассный значок, оценивающий его трудность. В итоге получается общий рейтинг, который формируется поднятием рук по типу голосования.

Необитаемый остров

Группа делится на две подгруппы. Каждая из них получает задание – рассказать, зачем может понадобиться тот или иной предмет, если человек вдруг окажется один на необитаемом острове. Ведущий сам раздает задания группам, выбирая те предметы, которые в рейтинге оказались самыми сложными.

Рисунок школьного урока или школьной дисциплины, предмета в виде животного, растения, вещи, явления природы или времени года

Участникам предлагается выбрать какой-нибудь школьный предмет и изобразить его в виде какого-либо животного, растения, вещи, явления природы или времени года.

Рисование проходит индивидуально. Каждый участник группы выбирает для рисования «свой» предмет. Рисунки представляют группе и комментируют.

К занятию №6

Танец рук

Инструкция: «Выберите себе партнера. Встаньте друг напротив друга, вытяните руки и поднимите их на высоту плеч, соприкасаясь ладонями с ладонями партнера. Теперь попытайтесь, не отрывая ладоней, совершать медленные движения руками, делая это самыми разнообразными способами. Найдите общий ритм. Постарайтесь представить себе, какие еще движения вы можете совершить, как можете использовать пространство между вами? (1 – 2 минуты)

Теперь разделитесь на тройки и продолжите это упражнение. Следите за тем, чтобы контакт ваших рук не прерывался. Подумайте, какие движения возможны в тройке? А теперь, пожалуйста, превратите ваше трио в квартет и продолжите это упражнение вчетвером. Что теперь вы можете делать? Какие движения совершать?»

Чему нас учат, кто нас учит?

Группа делится на три подгруппы. Каждая подгруппа получает карточки. Первая – с названиями учебных дисциплин: «правильных» (то есть тех, которые сейчас есть в расписании) и «неправильных» (из начальной школы – природоведение, из старшей школы – обществознание, алгебра и т.д.). Вторая – с различными именами, среди которых есть и имена учителей. Третья – с отчествами. Сначала ребята отбирают только «правильные» карточки. Затем первая группа называет школьный предмет, вторая – имя учителя, третья – отчество. Правильный ответ крепится на доске.

Настоящий учитель – это...

Группа делится на подгруппы и каждая подгруппа получает листок, на котором написаны различные качества и свойства человека. Среди них есть качества, важные для осуществления педагогической деятельности, есть и нейтральные. Задача каждой подгруппы – отметить в списке те качества, которые обязательно должны быть у настоящего учителя. Списки одинаковые, но выбирают ребята нередко разные качества. Работа проводится в течение 5 минут. Затем каждая подгруппа выбирает одного представителя. Он остается у доски, остальные садятся на свои места. Сравниваются выборы подгрупп.

Можно использовать следующие «качества настоящего учителя»:

доброта;	чувство юмора;
злоба (грубость);	лицемерие;
красота	терпение,
равнодушие;	умение "ставить на место";
актерские данные учителя,	спокойствие;
тактичность;	нервозность;
замкнутость;	отзывчивость;
работоспособность;	деление учеников на "сильных" и
несдержанность;	"слабых"
творчество,	понимание;
авторитарность;	агрессивность;
должен помогать ученикам, а не	общительность;
говорить на высоких тонах при	раздражительность;
каждом удобном случае;	любовь к детям;
безответственность;	начитанность;

мстительность.

справедливость;

К занятию №7

Только вместе!

Инструкция: «Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне очень интересно, сможете ли вы теперь точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться».

Гомеостат

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего можно прыгнуть, повернувшись в любую из 4-х сторон. Задача – добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

Создание общего рисунка на мокрой бумаге.

Ведущий сообщает группе о том, что предполагается работа с краской на общем листе бумаги без создания какого-либо законченного образа, просто «игра» с цветом, после чего участники должны совместно создать из получившихся пятен какой-либо образ.

После этого участники берут лист ватмана и смачивают его водой. Затем по очереди или одновременно они начинают рисовать на нем линии или пятна, пользуясь гуашевыми или акварельными красками. При этом выбор цвета каждым участником определяется тем, насколько он ему приятен или интересен. Индивидуальные территории для каждого участника на общем листе не обозначаются, так что каждый имеет возможность, договариваясь или не договариваясь с другими, рисовать, где захочет. (Ведущий должен наблюдать за тем, как участники взаимодействуют на этом этапе и, в случае необходимости, во время обсуждения в кругу акцентировать внимание на выражении чувств, связанных с работой на общем пространстве и нарушением неформальных границ участников. Он так же следит за соблюдением групповых норм, в частности, нормы недопущения физического насилия). По мере того, как пространство листа постепенно заполняется цветными линиями и пятнами, они могут сливаться друг с другом, а краски – смешиваться. Цветовое «поле» может вызывать у участников разные чувства и ассоциации, которыми они делятся друг с другом. Благодаря этому группа договаривается о трансформации пятен в более или менее оформленные образы. Для этого, кроме красок, они могут воспользоваться и другими изобразительными средствами (фломастерами, мелками и т.д.) и техниками (например, коллажем).

После того, как работа окончена, участники делятся впечатлениями о том, что они чувствовали, когда нарушались их «границы» на общем рисунке, и размышляют о том, что нужно делать и как общаться для того, чтобы не ссориться и приходиться к общему решению.

Притча «Солнце и ветер»

«Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ».

Анализ. О чем эта притча? Какой вывод можно сделать?

Слепец и поводырь

Инструкция: «Разбейтесь на пары. Один из вас – «слепой», а другой – «поводырь». «Поводырь» отвечает за своего «слепа», он помогает ему в освоении окружающего пространства, следит за его безопасностью». Через 10 минут - смена ролей. («Поводырь» завязывает «слепцу» глаза повязкой.)

К занятию №8

Настроения

Инструкция: «Начните ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело: ноги, ступни/, руки, кисти, позвоночник и голову. Заметьте, какие части тела вы ощущаете, как бодрствующие, а какие – как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайтесь к другим членам группы. (15 секунд)

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилили. Ходите некоторое время как человек, который очень устал. (15 секунд)

А теперь идите, как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие. (15 секунд)

Теперь – как очень пугливый человек. (15 секунд)

Дальше идите, как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами. (15 секунд)

А теперь - как тот, у кого нечистая совесть. (15 секунд)

А сейчас идите как гений – вы только что получили Нобелевскую премию. (15 секунд)

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке. (15 секунд)

И в заключение вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой. (15 секунд)

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.»

Рисунок «Мое настроение в цвете»

Участникам предлагается при помощи красок, карандашей, фломастеров, мелков или пастели отобразить свое актуальное состояние – настроение.

Изготовление коллажей «Что поднимет мне настроение?»

Для выполнения этого упражнения понадобятся старые журналы, клей, ножницы. Участникам предлагается сделать коллажи из вырезанных ими картинок из журналов на тему «Что поднимет мне настроение». После изготовления коллажей участники рассказывают о том, что же помогает им справиться с плохим настроением.

К занятию №9

Я могу, я умею

Инструкция: «Перебрасывая мяч в быстром темпе, называйте какое-либо свое умение. Тот, кому в руки попадает мяч, например, говорит: «Я умею петь», «Я умею бегать» и т.д.»

Подарок, который невозможно купить

Инструкция: «Можете ли вы рассказать мне, чем в последнее время радовали вас другие люди? Что они сделали для вас приятного? Вспомните своих близких, друзей, может быть, своих одноклассников. Запишите эти «добрые дела» и «благородные поступки на доске».

Подгрупповая ролевая игра «Чем помогут родители, друзья, учителя?»

Группа делится на три подгруппы – родителей, друзей, учителей. Ребята придумывают сложную ситуацию, в которую попадает пятиклассник. Далее родители, друзья и учителя обсуждают, чем они могли бы помочь ученику и вносят предложения. Если времени достаточно, то можно предложить одному из учащихся сыграть роль пятиклассника и самому предложить ситуацию для обсуждения.

Я могу («Мой протрет в лучах солнца»)

Инструкция: «А теперь давайте поговорим о том, что бы вы смогли сделать для других. Каким образом вы могли бы сделать приятный сюрприз своим родителям, братьям и сестрам, бабушкам и дедушкам? Каким образом вы могли бы сделать такой подарок, который невозможно купить в магазине, своим друзьям или одноклассникам? Нарисуйте на листах небольшое солнышко. Теперь внутри солнечного круга напишите свое имя. А теперь на каждом лучике солнца напишите, чем вы можете помочь своим близким, друзьям, учителям. Какие у вас есть положительные качества, какие «бесценные» подарки вы смогли бы преподнести своим близким и окружающим вас людям?».

После выполнения задания ребята представляют свои «солнышки».

К занятию №10

Подарок

Участникам предлагается сделать друг другу необычные подарки. Для этого нужно придумать, что дарить и показать этот подарок без слов. Подарок дарят соседу справа (или слева). Тот, кому подарили, так же без слов благодарит за подарок, «трансформирует» его, и дарит своему соседу. В конце упражнения каждый говорит, что ему подарили, как он понял, что ему подарили.

«Один день из жизни пятиклассника Петрова»

«День не задался с самого утра. Будильник прозвенел, и Петров подскочил, как ошпаренный. «Сегодня же суббота, почему же прозвонил будильник?» - пронеслось в голове Петрова. Ах, да, теперь он - ученик средней школы, пятиклассник, а значит, суббота – учебный день.

Наскоро умывшись, одевшись и проглотив бутерброд, Петров бросился собирать рюкзак. «Так, математика, русский, природоведение...» - Петров лихорадочно запихивал в рюкзак учебники и тетради.

Он влетел в класс, когда звонок только что прозвонил. А все потому, что Петров в течение десяти минут бегал по школе, забыв, где преподают математику. Все уже были на местах и Мария Ивановна, учительница математики, начала объяснять, что и как нужно будет решить на самостоятельной. Она строго посмотрела на Петрова, но разрешила ему пройти и сесть на место.

С первым примером Петров справился, а вот задачу – никак не мог понять. Он стал заглядывать в тетрадь своей соседке, Ивановой, которая сердито прошипела ему: «Нечего списывать, сам решай, это вчера только объясняли!» «Легко сказать «сам решай», - думал Петров. Он ничего не помнил из того, что объясняла Мария Ивановна вчера. А все потому, что за урок до этого Сидоров, этот вредитель, когда Петрова вызвали отвечать правило по русскому, специально неправильно подсказал ему, и Петров получал «два» в дневник. Вчера на математике Петров только и думал о том, как отомстить ненавистному Сидорову. Конечно, он не помнил ничего про решение задачи. Воспоминания и горькая обида вновь овладели Петровым. Он не заметил, как пролетел урок и раздался звонок. Сдавать на проверку было почти нечего. На перемене к Петрову подошел его друг Семенов. «Ты что такой грустный, взъерошенный какой-то? – спросил он, - случилось что-нибудь?» «Случилось, - буркнул в ответ Петров, - из-за этого Сидорова я самостоятельную не написал!» «Это ты из-за вчерашнего все переживаешь? Брось! Все равно ничего от этого не изменится, просто надо сделать выводы». «Да, умный какой, - еще больше разозлился Петров, - вот сам и делай!» И развернувшись, побежал в буфет. По дороге ему сделал замечание дежурный – за беготню по коридору, да еще так грубо остановил его и заставил присесть 10 раз. Петров обиделся, но после приседаний понял, что бегать больше не хочет.

В буфете была очередь, и все толкались. Сидоров уже сидел за столиком и уплетал булочку с чаем. Увидев Петрова, он самодовольно заулыбался, и как бы назло Петрову стал громче чавкать и причмокивать от удовольствия. Очередь до Петрова не дошла, прозвенел звонок, и он бросился на следующий урок. Слава Богу, это была физкультура!

С физкультурой у Петрова проблем не было. Он был шустрый, ловкий. Учителя физкультуры всегда к нему хорошо относились. Вот и здесь, в средней школе, его учительница Светлана Игоревна открыто симпатизировала ему, часто хвалила, ставила в пример.

Любимый урок прошел быстро. Настроение немного поднялось, но все равно Петров был мрачней обычного. Это заметила Светлана Игоревна, и участливо спросила его о причине его настроения. Но Петров застеснялся, покраснел, что-то буркнул в ответ и убежал в раздевалку.

Дальше был «Окружающий мир». И только придя на этот урок, Петров понял, что вместо нужного учебника взял «Природоведение». Учительница отругала его, сказав при этом, что Петров, видимо, страдает склерозом или впал в детство, раз не может никак запомнить, что в средней школе вместо природоведения преподают «Окружающий мир». Класс веселился, глядя на это, а Петров получил замечание в дневник.

На русском он опять не смог ответить правило и теперь уже получил «два» в журнал. «Ты не учил?» – спросила учительница. А Петров, действительно про

правило забыл. Он не записал д/з в дневник. Вечером, спохватившись, звонил Ивановой, и та презрительно назвала ему только номер упражнения. А правило... Нет, оно осталось не выученным.

Семенов не мог равнодушно смотреть на страдания друга и вновь подошел к нему. «Попроси ее пересдать правило, чтобы исправить двойку, - предложил он. На этот раз Петров решил последовать совету друга. «Извините, - обратился он к учительнице. «У меня есть имя! – прервала она его.

Ну да, конечно, имя у нее есть, но какое? Петров стал лихорадочно вспоминать, как же ее зовут, но, увы, на смог этого сделать. «Подойдешь, когда вспомнишь!» - заявила учительница и больше не обращала на пятиклассника внимания.

В коридоре Петрова ждал Семенов. «Ну как?» - спросил он. «Никак,» - раздосадовано ответил Петров и побежал домой. Наконец-то кончились уроки. Дома после обеда мама попросила Петрова сходить в магазин. И тут Петров не выдержал. Он вспыхнул: «Мало того, что в школе все напрягают! Унижают! Так и дома нет покоя!» Мама попыталась узнать, что же случилось, но Петров не отвечал ей. Он бушевал, кричал, что ненавидит школу, учебу и вообще он никому не нужен и все только и делают, что обижают его.

Мама больше не стала приставать с расспросами, собралась и пошла в магазин сама.

Только когда за ней захлопнулась дверь, и Петров остался в квартире один, он стал задумываться, что же произошло.

«Что мне делать? – думал он, - я совсем запутался. Мало того, что в школе неприятности, так и маму обидел...».

Спасибо за прекрасный день

Инструкция: «Я хочу предложить вам поучаствовать в прощальной церемонии, которая поможет вам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за прекрасный день! Мне понравилось быть с тобой в группе, потому что...». Первый участник так же должен найти несколько теплых слов и выразить свою благодарность подошедшему. Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий и так же благодарит первых двух, выражая при этом свое отношение рукопожатием и несколькими словами благодарности. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и работа группы завершается троекратным рукопожатием».

Притчи

«Если хочешь быть счастливым, будь им»

- Горе мне, горе, - вздыхал человек, сидя на лавке, и слезы ручьем катились по его лицу.

- Что ты все ноешь? - рассердилась жена. - Если хочешь быть счастливым, будь им.

- Как же мне быть счастливым, если счастье не приходит ко мне. Зато несчастья одним за другим сыплются на мою бедную голову. Урожай не созрел, крыша прохудилась, забор сломался, ноги болят. Ох, горе мне, горе, - плакал человек.

Услышало Счастье эти стенания и пожалело беднягу. Решило оно заглянуть к нему в дом.

Постучало Счастье в окошко и проговорило: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

- Подожди плакать, посмотри, что-то сияет в нашем окошке, - остановила человека жена.

- Закрой шторы. Этот свет слепит меня и мешает горевать, - велел человек жене и снова зарыдал. Жена закрыла шторы, села рядом на скамейку и тоже заплакала.

Удивилось Счастье и улетело прочь.

«Одноклассники»

Повстречал однажды богатый человек нищего, и узнал в нем своего бывшего одноклассника.

- Повезло тебе, - сказал ему нищий, - Все у тебя есть, а я голодаю и ночью под открытым небом. А ведь наш учитель любил меня гораздо больше, чем тебя. Он задавал тебе невероятно сложные задания, а меня освободил от всех занятий.

- Да, ты прав, - сказал второй, с жалостью и состраданием глядя на товарища, - учитель любил тебя, и поэтому сделал так, как ты его просил. Но именно его самые сложные задания и научили меня тому, как обеспечить всю свою будущую жизнь.

«Два волка»

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

«Обида на песке»

Жили два друга. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке:

"Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину". Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь". Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: "Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему"? Друг ответил: "Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это"

Приложение 3 СКАЗКА О. ГОРЬКОВОЙ «ФЛАМИНГО»

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к нему и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто видит это зрелище, никогда этого не забудет.

Тебе интересно узнать, откуда появились фламинго? Тогда слушай.

Жило – было маленькое облачко. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками туда, куда дует ветер, и больше всего на свете оно любило смотреть на закат. Однажды мимо облачка пролетали маленькие цветные птички. Они ему очень понравились, ему захотелось полетать с ними, посмотреть на закат поближе, и оно решило поговорить с птичками.

- Куда вы летите? – спросило облако.

- Мы, птички, куда хотим, туда и летаем, - сказала одна.

- Да-да, - подтвердила другая. – Мы можем летать, куда нам хочется.

- Возьмите меня с собой, - попросило облачко.

- Ха-ха-ха, - засмеялись птички, - да ты же не умеешь летать, и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое облако, которое летит туда, куда дует ветер, - сказали птички и улетели.

Облаку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее серое облако».

Однажды вечером, когда приближался закат, облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

- Какая разница, - подумало облако. – Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым облаком.

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

- Как ты посмело забраться на мою территорию? Вы, облака, только мешаетесь нам – ветрам. За это я разобью тебя о скалу, - сказал ветер.

Облачко пыталось оправдаться, сказать, что это какой – то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но ветер не хотел ничего слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

- Неужели я его больше не увижу, - подумало облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день.

- Что же мне делать? Надо попробовать улететь от ветра.

В этот момент ветер со всей силы кинул облачко в скалу. Облачко оттолкнулось и попыталось улететь, но ветер схватил его и опять швырнул в скалу. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил облачко, разогнался и кинул его на скалу. «У меня все получится. Я не сдамся», - решило облачко и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за облачком. Облачко старалось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную белую птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью.

Облачко думало: «Какое же это чудо! Я – птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу!» Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица и как хорошо она летит!». Маленькое серое облачко превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди назвали «фламинго».

Приложение 4

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ДРУЖБЕ

Дружба — дело святое.

Дружбу за деньги не купишь.

Дружба крепка не лестью, а правдой и честью.

Гору разрушает ветер, людскую дружбу — слово.

Дружба — как стекло: разобьешь — не сложишь.

Крепкую дружбу и топором не разрубишь.

Птица сильна крыльями, а человек дружбой.

Дружба дружбе рознь — иную хоть брось.

Человек без друзей, что дерево без корней.

Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

Не мил и свет, когда друга нет.

Нет друга — ищи, а нашел — береги.

Ищущий друга без изъяна остается без друга.

Не узнавай друга в три дня, узнавай в три года.

Легче друга потерять, чем найти.
Верному другу цены нет.
Верный друг — ценнейший клад.
Когда друг просит — не существует «завтра».
Сам погибай, а товарища выручай.
Друга любить — себя не щадить.
Не бросай друга в несчастье.
Друзья познаются в беде.
Без беды друга не узнаешь.
Конь познается при горе, а друг при беде.
Не тот друг, что медом мажет, а тот, кто правду в глаза скажет.
Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.
С кем поведешься, от того и наберешься.
Недруг поддакивает, а друг спорит.

Приложение 5

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «АДАПТАЦИЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ ШКОЛЫ»

План собрания:

1. Вступительное слово классного руководителя.
2. Выступление педагога-психолога:
 - Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе.
 - Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе.
3. Система взаимоотношений с ребенком в семье в период их адаптации к новым условиям обучения.
 - Ролевая игра «Услышать ребенка».
 - Анкета для родителей пятиклассников.
4. Рефлексия

Ход собрания:

2. Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период происходит: снижение показателей обученности, снижение интереса к учебе,

напряженные отношения между собой, повышенная тревожность, непредсказуемые реакции, отстранение от взрослых.

Цель адаптационного периода - помочь ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами. Главной задачей адаптационного периода является обеспечение плавного и мягкого перехода учащихся в основное звено школы.

Что может затруднить адаптацию детей к средней школе?

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

Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе.

Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка.

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребенок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

Возрастные особенности младшего подростка:

- Восприимчивость к промахам учителей.
- Переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем.
- Отсутствие адаптации к неудачам.
- Отсутствие адаптации к положению «худшего».
- Ярко выраженная эмоциональность.
- Требовательность к соответствию слова делу.
- Повышенный интерес к спорту.
- Увлечение коллекционированием, музыкой и киноискусством.

Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе.

Педагог-психолог знакомит родителей с проблемами, возникающими при переходе детей в среднее звено:

- Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.
- Повышение уровня тревожности самого ребенка.

- Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.
- Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.
- Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и вне учебные контакты.
- Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.
- Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе.

Рекомендации для родителей:

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню, неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания.
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению.
- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи.
- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

3. Ролевая игра «Услышать ребенка».

В игре принимают участие четыре родителя, исполняя роли ребенка, его отца, матери и бабушки. Предлагается следующая ситуация: «Ребенок приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! Сказала: «Завтра прийти с родителями к директору»

Родителям-актерам даются следующие установки к исполнению ролей (перед собранием):

1. «Ребенок» злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты.
2. «Отец» демонстрирует авторитарный стиль поведения (давление на ребенка, крик, угрозы).

3. «Мать» принимает роль гиперопекающего родителя (постоянно оправдывает ребенка, ругается из-за него с мужем, обвиняет учителей в несправедливости и т.п.).

4. «Бабушка» демонстрирует хаотический, непоследовательный стиль поведения (в замешательстве; боясь остаться в немилости у сына или у снохи, поддерживает то одного, то другого, сомневается в своих словах; не может точно сформулировать суть проблемы и свои советы, и т.п.).
Остальным родителям дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с детьми.

Обсуждение ситуации начинается с обращения к «актерам»:

1. Что вы чувствуете сейчас?
2. Что вы чувствовали, исполняя свою роль?
3. Какие выводы вы для себя сделали?

2 ситуация:

Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!».

Как правильно отреагировать? Что сказать ребенку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок:

1. Это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»).
2. Морали, нравоучения, ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать.
3. Критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня. ... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!, «Если ты еще раз так сделаешь, то ...!»).
4. Выспрашивания, расследования, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!» и т.д.).
5. «Стирание» проблемы и безоговорочное оправдание ребенка во всем без учета особенностей ситуации, позиции учителя.
6. Предложения готовых решений («Сделай так ...», «Скажи завтра учителю это...»), которые ведут к тому, что ребенок не учится самостоятельности, растет инфантильным.

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки. А на самом деле - выплёскиваем свои негативные эмоции. И, конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта, формированию гармоничной личности ребенка и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт.

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба детей и подростков на своих родителей: «Они меня не слушают!».

Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном детском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Родителям предлагается заполнить анкету:

Фамилия, имя
ребенка _____

Классный
руководитель _____

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу?
 - Неохотно
 - Без особой охоты
 - Охотно, с радостью
 - Затрудняюсь ответить
2. Вполне ли Ваш ребенок приспособился к школьному режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?
 - Пока нет
 - Не совсем
 - В основном да
 - Затрудняюсь ответить
3. Переживает ли Ваш ребенок свои учебные неудачи?
 - Скорее нет, чем да
 - Не вполне
 - В основном да
 - Затрудняюсь ответить
4. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?
 - Иногда
 - Довольно часто
 - Затрудняюсь ответить
5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?
 - В основном отрицательные впечатления
 - Положительных и отрицательных примерно поровну
 - В основном положительные впечатления
6. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на выполнение домашних заданий?

7. Нуждается ли ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?

- Довольно часто
- Иногда
- Не нуждается в помощи
- Затрудняюсь ответить

8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?

- Перед трудностями сразу пасует
- Обращается за помощью
- Старается преодолеть сам, но может отступить
- Настойчив в преодолении трудностей
- Затрудняюсь ответить

9. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?

- Сам этого сделать не может
- Иногда может
- Может, если его побудить к этому
- Как правило, может
- Затрудняюсь ответить

10. Часто ли ребенок жалуется на своих одноклассников, обижается на них?

- Довольно часто
- Бывает, но редко
- Такого практически не бывает
- Затрудняюсь ответить

11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

- Нет
- Скорее нет, чем да
- Скорее да, чем нет
- Затрудняюсь ответить

12. Какие предметы, на Ваш взгляд, являются самыми трудными для Вашего ребенка?

13. В чем Вы видите причину этих трудностей?

3. Рефлексия.

Совместное формулирование общих выводов по обсуждаемой проблеме.

Ответы на вопросы:

1. Чем помогла Вам сегодняшняя встреча?
2. Какая часть вызвала особый интерес?
3. Ваши предложения и пожелания на будущее.

Приложение 6

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: новые учителя, новые требования, предметная форма обучения.

Адаптационный период – период привыкания к новым условиям. В это время у детей возможно появление признаков дезадаптации: дети становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся, по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями. Протекание адаптационного зависит не только от индивидуальных личностных особенностей, но и от сформированности некоторых умений и навыков: умений осознавать требования учителя и соответствовать им, устанавливать межличностные отношения с педагогами, принимать и соблюдать правила жизни класса и школы, навыков общения и достойного поведения с одноклассниками, уверенного поведения, совместной деятельности, самостоятельного разрешения конфликтов, адекватной оценки собственных возможностей. В этот период пятиклассники нуждаются не только во внимательном отношении со стороны родителей, но и в единых требованиях к организации учебно-воспитательной деятельности, учитывающей особенности протекания адаптации.

Чтобы облегчить ученикам непростой процесс запоминания имен и отчеств новых учителей желательно в течение 2-3 недель педагогам носить бейджики с именами.

Классным руководителям обязательно прописывать в дневниках расписание с номерами кабинетов. В первые дни познакомить класс с новенькими. Всем педагогам, работающим в 5-х классах, следует добиваться соблюдения следующих правил:

1. После первого звонка на первом уроке или во время перемены организуется учебное пространство: на парте аккуратно выкладываются учебники тетради и канцтовары.
2. Урок начинается с уточнения организационных вопросов. Четко предъявляются учебные требования. Первое время дети привыкают к правилам, а затем нужно строго отслеживать их выполнение.
3. В начале урока необходимо озвучивать его цели.
4. Инструкции нужно давать очень четко, полно, последовательно. Не стоит давать несколько инструкций сразу. Нужно контролировать их выполнение.
5. Следует делать паузы между инструкциями, заданиями, потому что детям сложно быстро переключать внимание.
6. Необходимо учить детей поднимать руку для ответа, пресекать выкрики с места.

7. Ученики 5-х классов пишут медленно, поэтому на устных предметах стоит записывать в тетрадь только самое главное, лучше использовать тетради на печатной основе или вклейки. Если делаются записи, обязательно проверять в них ошибки.
8. Желательно своевременно выставлять оценки в дневник. На уроке необходимо аргументировать оценки, давать им развернутые комментарии.
9. Домашнее задание лучше писать на доске до звонка, проверять, чтобы дети перенесли его в дневник. При необходимости стоит акцентировать внимание ребят на отдельных заданиях, сделать необходимые пояснения.
10. Выполненное домашнее задание необходимо разбирать на уроке.
11. Урок нужно заканчивать вовремя.
12. Во время перемены пятиклассники должны находиться рядом с кабинетом, где проводится следующий урок.
13. В столовую ребята приходят вместе с классным руководителем, убирают посуду за собой.
14. Классный руководитель организует дежурство по классу, разъясняет обязанности дежурных.

Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса обязательные учебные материалы для ученика:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб. 2003.
2. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога / - М. Просвещение, 1991 г.
3. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб. 2005.

Методические материалы для учителя:

1. Надежда Слободяник «Другие Мы». Уроки общения для младших подростков. // «Школьный психолог» 2000 г.
2. Психогимнастика в тренинге/ Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб. 2002. Н. В.
3. Самоукина. Игры в школе и дома/ – М. Новая школа, 1995 г.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (1-4 ч.) М., 1998.
5. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 1997.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

1. Сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.mon.gov.ru>
2. Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/fa275a2c>
3. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>