Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Веселоярская средняя общеобразовательная школа

имени Героя России Сергея Шрайнера»

**РАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

 **«ШКОЛА ПЯТИКЛАССНИКА»**

 Автор-составитель:

 Дьяченко Галина Геннадьевна,

 педагог-психолог I категории

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Актуальность программы с описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена***

Одним из наиболее значимых моментов в жизни человека является обучение в школе. Пятый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление учащихся в среднюю школу приводит к возникновению эмоционально - стрессовой ситуации так же, как и у первоклассников. Каждому пятикласснику необходимо установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой.Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы.

Успешность адаптации школьников к обучению в среднем звене во многом связана с развитием качеств, которые начинают формироваться в младшем школьном возрасте: самостоятельности, инициативности, умения рассчитывать на свои силы.

Занятия по данной программе помогают учащимся в понимании самих себя, своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами, учителями. Помогают преодолеть основные школьные трудности, формировать адекватную самооценку, стремиться к взрослости.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Чтобы процесс адаптации проходил успешно, безболезненно для ребенка, вокруг него должна быть создана такая атмосфера, где ребенку будет так же хорошо и уютно, как в семье. Адаптация (приспособление, привыкание к новым условиям) – сложный и зачастую продолжительный процесс. Она зависит как от индивидуальных свойств личности, так и от помощи окружающих. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;

- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;

-умение правильно распределять и планировать свое время, проявлять самостоятельность в своих делах и в случае необходимости обращаться за помощью взрослых;

- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;

- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;

- навыки уверенного поведения;

- навыки совместной (коллективной) деятельности;

- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;

- навыки самоподдержки;

- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Развивающая психолого-педагогическая программа «Школа пятиклассника» является развивающей модифицированной психолого-педагогической программой (разработана на основе программы развития А.В. Семенченко «Школа пятиклассника»), которая направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене.

***Цели и задачи программы***

***Цели:***

* развить навыки уверенного поведения;
* развить коммуникативные навыки;
* сформировать основные представления о жизни учащихся среднего звена.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие ***задачи:***

1. Повышение информированности о работе школы и работе преподавателей.

2. Повышение адаптации к новому классному коллективу и классному руководителю.

3. Снижение уровня школьной тревожности.

4. Формирование адекватной самооценки, приобретение уверенности в себе.

5. Развитие навыков самопознания.

6. Формирование у детей устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я-концепции».

7. Развитие навыков конструктивного общения, бесконфликтного поведения*.*

***Описание участников программы***

Участники программы – пятиклассники МБОУ «Веселоярская СОШ», показавшие низкие результаты диагностики при переходе из начального звена в среднее (в конце 4 класса) и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (независимо от результатов диагностики), возраст 10-12 лет. Состав групп – постоянный, в количестве 10-15 чел.

**Противопоказания для посещения групп:** умеренная, тяжелая и глубокая умственная отсталость, тяжелые формы заикания, психотические состояния.

***Научно-методические и нормативно-правовые основания программы***

***Научно-методические основания***

 Содержание программы строится на идеях развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития (Выготский Л.С., Эльконин Д.Б.). Рефлексивно-деятельностный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту.

В своей работе мы придерживались некритичного гуманного отношения к внутреннему миру каждого ребенка (К. Роджерс).

Принцип личностно-ориентированного подхода (Цукерман Г.А., Амонашвили Ш.А.) предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

Повышение эффективности основано на идеях поэтапного формирования действий (Гальперин П.Я., Талызина Н.Ф.).

О сложности и значимости периода, связанного с адаптацией ребенка в школе, сказано и написано в отечественной педагогической и психологической литературе убедительно и достаточно (Дубровина И.В., Овчаров Р.В., Битянова М.Р., Гуткина Н.И., Алмазов Б.Н., Галагузова М.А. и др.).

Программа учитывает возрастные особенности детей подросткового возраста, в основе построения программы лежат следующие методологические принципы:

Принцип своевременности предусматривает раннее выявление школьной дезадаптации и ее предупреждение.

Принцип доброжелательности – развитие коммуникативных навыков.

Принцип гуманизма выражает готовность психолога прийти на помощь ребенку и способствовать его благополучию.

Принцип индивидуального подхода предполагает учет психологических особенностей каждого ребенка.

Принцип последовательности выражает последовательность логически построенных действий.

Принцип результативности предполагает наличие выводов о проделанной работе и рекомендаций.

***Нормативно-правовые основания***

 Закон РФ «Об образовании».

 Концепции содержания непрерывного образования.

 Образовательная программа школы.

 Учебно-методические материалы, указанные в списке литературы.

 Описание используемых методик, инструментария приведено в Приложении 2.

***Структура и содержание программы***

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Всего часов** | **В том числе** | **Форма контроля** |
| **теоретических** | **практических** |
| 1. | Входная диагностика | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль, самоконтроль, стандартизированные результаты диагностики |
| 2. | «Давайте познакомимся» | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль |
| 3. | «Мир информации» | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль |
| 4.  | «Новичок в средней школе» | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль |
| 5. | «Мы – пятиклассники!» | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль |
| 6.  | «Познай себя» | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль |
| 7.  | «Я могу» | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль |
| 8. | «Без друзей меня чуть-чуть» | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль |
| 9. | «Я + Ты» | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль |
| 10. | «Мы вместе» | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль |
| 11. | «Вот я какой!» | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль |
| 12. | Итоговая диагностика | 1 | - | 1 | Взаимоконтроль, самоконтроль, стандартизированные результаты диагностики |
| 13.  | Выступление на родительском собрании | 1 | 1 | - | Взаимоконтроль, самоконтроль |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Содержание |
| 1. | Входная диагностика | **Цель:** диагностический срез уровня адаптации (мотивации учения), самооценки у детей, уровня школьной тревожности. Диагностика самооценки – методика «Три оценки» А.И. Липкиной, диагностика школьной мотивации (адаптации) –анкета Н.Г. Лускановой «Как я чувствую себя в школе», диагностика школьной тревожности – тест школьной тревожности Филлипса.  |
| 2. | Занятие 1. «Давайте познакомимся» | **Цель:** познакомиться с одноклассниками; развить навыки конструктивного общения.**Упражнения, игры, задания:** ритуал приветствия, «Мяч», «Принятие правил», «Соседи», «Те, кто», «Я приглашаю в мир общения», «Цвет моего настроения», рефлексия, ритуал прощания. |
| 3. | Занятие 2.«Мир информации» | **Цель:** развивать навыки уверенного поведения, сформировать основные способы самопознания.**Упражнения, игры, задания:** ритуал приветствия, «Шестёрка», «Память на лица», «Встаньте, сколько назовут», «Испорченный телефон», «Вверх по радуге», рефлексия, ритуал прощания. |
| 4. | Занятие 3.«Новичок в школе» | **Цель:**способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе.**Упражнения, игры, задания:** ритуал приветствия, «Воображала», «Новичок Андрей», «Комплименты», «Путешествие на газете», рефлексия, ритуал прощания. |
| 5. | Занятие 4.«Мы – пятиклассники!» | **Цель:**сформировать необходимые психологические средства адаптации; развить навыки уверенного поведения.**Упражнения, игры, задания:** ритуал приветствия, «Как поощрить пятиклассника», «Если бы директором был я», «Ассоциации», «Температура», «В гостях у сказки», рефлексия, ритуал прощания. |
| 6. | Занятие 5.«Познай себя» | **Цель:** создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.**Упражнения, игры, задания:** ритуал приветствия,«Цвет настроения », «Волшебная эмблема», «Кто я? Какой я?», «Я – настоящий. Я – супер», «Рассказать про себя что-нибудь», «Черепашки», рефлексия, ритуал прощания. |
| 7. | Занятие 6. «Я могу» | **Цель:** развитие эмпатии, развитие самовыражения и самопознания участников через творчество, развитие умения фантазировать и свободно выражать свои мысли, чувства и эмоции.**Упражнения, игры, задания:**ритуал приветствия, «Карта эмпатии», «Страна заколдованных камней», «Радуга настроения»,«Карта эмпатии», ритуал прощания. |
| 8. | Занятие 7. «Без друзей меня чуть-чуть» | **Цель:** совершенствовать навыки коммуникативного общения.**Упражнения, игры, задания:** ритуал приветствия, «Дерево и ветер», «Кораблекрушение», «Рисунок дружбы», групповая дискуссия, «Лимон», «Рожицы», рефлексия, ритуал прощания. |
| 9. | Занятие 8. «Я + Ты» | **Цель:** развить навыки коммуникативного общения,сформировать основные способы самопознания.**Упражнения, игры, задания:** ритуал приветствия, «Биография друга», «Ласковое имя», «Цветок общения», «Что такое я?», рефлексия, ритуал прощания. |
| 10. | Занятие 9. «Мы вместе» | **Цель:** объединение коллектива, создание положительной атмосферы.**Упражнения, игры, задания:** ритуал приветствия, «Только вместе!», «Настоящий учитель», «Муха», «Слепец и поводырь», притча «Солнце и ветер», «Аплодисменты по кругу», рефлексия, ритуал прощания. |
| 11. | Занятие 10. «Вот я какой!» | **Цель:** способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.**Упражнения, игры, задания:** ритуал приветствия, «Гусеничка», «Волшебная палочка», притча «Одноклассники», «Корзинка», «Портрет нашей группы», «Спасибо за прекрасный день», рефлексия, ритуал прощания. |
| 12.  | Итоговая диагностика | **Цель:** диагностический срез уровня адаптации, мотивации учения, самооценки у детей, уровня школьной тревожности. Диагностика самооценки – методика «Три оценки» А.И. Липкиной, диагностика школьной мотивации (адаптации) –анкета Н.Г. Лускановой «Как я чувствую себя в школе», диагностика школьной тревожности– тест школьной тревожности Филлипса. |
| 13. | Выступление на родительском собрании | **Цель:** донести до родителей особенности адаптационного периода, который переживает их ребенок и особой роли родителей в безболезненном прохождении этого процесса. |

Программа «Школа пятиклассника» состоит из 10 тренинговых занятий, входной и итоговой диагностики, выступления на родительском собрании. Каждое тренинговое занятие имеет свою структуру, определенные цели и задачи.

Общая структура занятия включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексию прошедшего занятия, ритуал прощания.

Ритуал приветствия – важный момент работы с группой, позволяющий сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Примечательно, что в ходе развития группы контроль над его исполнением переходит к членам группы. Упражнение, выбранное для этой цели, называется «Здрав-ствуй-те».

Разминка – средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка проводится не только в начале занятия, но между отдельными упражнениями в случае, если возникнет необходимость как-то изменить эмоциональное состояние детей. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности.

В разминке используются упражнения, позволяющие установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, либо упражнения, направленные на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения. (Например, упражнения :«Шестерка», «Воображала», «Дерево и ветер» и др.).

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач программы. Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, развитие отношений между участниками, динамическое развитие группы. Последовательность упражнений предполагает чередование деятельностей, смену психофизического состояния членов группы.

Рефлексия занятия – предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах:

Эмоционально-смысловом (понравилось – не понравилось, было хорошо – плохо и почему, что показалось самым важным, полезным);

Эмоционально-оценочном (как себя чувствуют здесь и сейчас, т.е. оценка своего эмоционального состояния).

Ритуал прощания – способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе. Используется упражнение «До-сви-да-ни-МЫ».

***Формы реализации программы***

Форма реализации программы – групповая работа.

Количество занятий – 10, продолжительность 40-50 минут, периодичность – 1 раз в неделю. Занятия проходят в форме тренинга.

***Методы работы***

На занятиях используются: развивающие упражнения или игры и их обсуждение, рисунок, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, групповая беседа, релаксационные упражнения.

***Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники***

Диагностические методики:

Методика «Три оценки» А.И. Липкиной для исследования самооценки учащихся.

Анкета Н.Г. Лускановой «Как я чувствую себя в школе» - диагностика школьной мотивации (адаптации).

Тест школьной тревожности Филлипса - диагностика школьной тревожности.

Методы и технологии:

Карта эмпатии.

Дискуссия, обсуждения.

Рисунок.

Работа в парах.

Создание проблемной ситуации.

Развивающие игры, упражнения с игровыми формами работы.

Методы групповой работы.

Методы индивидуальной работы.

Проективные методы.

***Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы***

Гарантии прав участников программы обеспечиваются следующими нормативно-правовыми документами:

Конституция РФ.

Конвенция ООН о правах ребенка.

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Должностные инструкции педагога-психолога.

Устав МБОУ «Веселоярская СОШ».

Договор между родителями ребенка (законными представителями) и образовательной организацией.

Письменное согласие родителей ребенка (законных представителей) на психологическое сопровождение.

Этический кодекс педагога - психолога.

Добровольное участие, учет психофизических особенностей детей.

***Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы***

**Педагог-психолог**

Несет ответственность за соблюдение принципов профессиональной этики психолога образовательной организации; за эмоциональный комфорт и атмосферу взаимного уважения участников занятий друг к другу.

Обязан с уважением относиться к личности участников тренинга, предоставлять помещение и необходимое оснащение для проведения занятий; организовать и проводить занятие в соответствии с конспектом (планом) занятия; разрешать конфликтные ситуации, возникшие на занятии, осуществлять наблюдение и контроль за процессом реализации программы.

Имеет право вносить коррективы в содержание и методы реализации программы, ориентируясь на пожелания и особенности группы; высказывать свое мнение, тактично делать замечания.

**Учащиеся:**

Несут ответственность за соблюдение правил тренинговой группы, за уважительное и доброе отношение к каждому участнику.

Обязаны с уважением относиться к личности других участников тренинга, бережно относиться к оборудованию, а также мне допускать пропусков занятий без уважительной причины.

Имеют право на свободное выражение своих эмоций, на внесение предложений в содержание и форму проведения упражнений.

Гарантии прав участников обеспечиваются взаимным согласием с правилами работы тренинговой группы; принцип «здесь и сейчас», безусловное и безоценочное принятие всех членов группы, тактичность и терпимость к мнению и личности другого человека.

***Ресурсы, необходимые для эффективной работы программы***

**Требования к специалистам, реализующим программу**

Реализует программу педагог-психолог, имеющий высшее психологическое образование, квалификацию педагог-психолог, имеющий навыки ведения тренинговых занятий, обладающий социальной ответственностью, эмпатией, гибкостью в общении, хорошо знающий основы возрастной психологии подросткового возраста.

**Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы**

Конспект занятий (Приложение 1.«Описание упражнений, используемых в ходе занятий»).

Литература к занятиям, указанная в списке литературы.

Дидактические и раздаточные материалы (Приложение 3. Выступление на первом родительском собрании «Первый раз в пятый класс»).

Дидактические материалы (Приложение 2. «Методики, используемые для оценки достижения планируемых результатов»).

**Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.)**

Помещение (кабинет) размером не менее 20-25 кв.м.;

Столы и стулья по числу участников, доска, ковровое покрытие, мяч, футляр для очков, волшебная палочка, мягкая проволока, части корабля (рисунок), газеты.

Канцелярские принадлежности по числу участников: карандаши, краски, фломастеры, тонкие тетради в клетку, бумага формата А4.

Диски со звуковыми записями, аудиоаппаратура (компьютер).

**Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы (Интернет, библиотека и т.д.)**

Выход в Интернет для доступа к необходимым Интернет-ресурсам:

<https://www.infourok.ru>

https://www. psy.1september.ru

<https://www.psyhology.info>

<https://www>. psyhologos.ru

<https://www.rospsy.ru>

Библиотека со свободным доступом к информационным источникам (книгам, журналам и газетам), указанным в списке использованной и рекомендуемой литературы.

***Сроки и этапы реализации программы***

По времени проведения программа рассчитана на три месяца (октябрь- декабрь). Количество занятий – 10, продолжительность 40-50 минут, периодичность – 1 раз в неделю. Форма реализации программы – групповая.

 ***Ожидаемые результаты программы (промежуточные и итоговые)***

 **Промежуточные:**

Благоприятное течение адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене. Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

Повышение уровня самооценки.

Овладение основными способами самопознания.

Овладение навыками уверенного поведения.

**Итоговые:**

Средний и низкий уровень школьной тревожности.

Овладение способами взаимодействия со сверстниками.

Сформированность представлений о себе, о своих внутренних резервах.

Средний и высокий уровень адаптации к новому классному коллективу и классному руководителю.

***Система организации внутреннего контроля за реализацией программы***

Включает в себя проведение входной и итоговой диагностики: диагностика самооценки – методика «Три оценки» А.И. Липкиной, диагностика школьной мотивации (адаптации) – анкета Н.Г. Лускановой «Как я чувствую себя в школе?», диагностика школьной тревожности – тест школьной тревожности Филлипса; журналы посещаемости.

***Критерии оценки достижения планируемых результатов:***

**Качественные:** нормализация самооценки детей в сторону адекватной; повышение уровня школьной мотивации (адаптации) с низкой и внешней – до средней и высокой; снижениешкольной тревожности с высокой – до средней и низкой.Согласно методики «Тест школьной тревожности» Филлипса видно, что до начала тренинга показатели были высокими, после тренинга - заметно уменьшились.

**Количественные:**

Увеличение числа детей, показавших высокий и средний уровень школьной адаптации.

Увеличение количества детей с адекватной самооценкой.

Увеличение детей с средним и низким уровнем школьной тревожности.

***Списки используемой и рекомендуемой литературы***

***Список используемой литературы***

1. Адаптация учащихся первых и пятых классов. Психологические тесты. Методическое пособие школьного психолога. – М. – Просвещение, 2014.

2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 2000.

3. Всё для классного руководителя! – М., Основа, № 3, 2014.

4. Ежова Н.Н. Краткий справочник практическоог психолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.

5. Игры: обучение, тренинг, досуг /под ред. В.В. Петрусинского, «Новая школа», М., 2005.

6. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.

7. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М., 1996.

8. Прозорова А. С., Кувалдина Е. А. Исследование социальной адаптации пятиклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017.

9. Психодиагностика: коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2016.

10. Психолог в средней школе: справочные материалы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.

11. Психолог в школе! – М., Основа, № 7-8, 2017.

12. Психолог в школе! – М., Основа, № 5-6, 2019.

13. Разогревающие игры и психотехники // Основы технологии группового тренинга. Психотехники - И.В. Вачков. Учебное пособие. Издательство «Ось-89», 2010.

14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1996.

15. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. - Генезис, М., 1999.

16. Справочная книга школьного психолога. – М., 1996.

17. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий/авт.-сост. Ю.А. 18. Голубева [и др.]. – Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Учитель. – 196 с. 2012 г.

19. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнении: Практическое пособие (пер. с немецкого, в 4-х т.). – М.: Генезис, 1999.

20. Хухлаева О.Н. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) – М., Генезис, 2014.

21. Хухлаева О. В. Хочу быть успешным // Школьный психолог. - 2000. - № 2.

22. Чепенко Л.Н. Коррекционно-развивающая программа «Школа адаптации пятиклассника» // Психолог в школе!- 2015. - №4.

23. Электронное пособие. В помощь школьному психологу. Психологическая работа в школе. Выпуск 2. – М.: Изд-во «Учитель»,2012.

***Список рекомендуемой литературы***

*Интернет-ресурсы:*

https://www.infourok.ru

https://www. psy.1september.ru

https://www.psyhology.info

<https://www>. psyhologos.ru

https://www.rospsy.ru

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

***Приложение 1***

**Описание упражнений, используемых в ходе занятий**

***Занятие 1. «Давайте познакомимся»***

***Цель:*** познакомиться с одноклассниками; развить навыки конструктивного общения.

***Ритуал приветствия:***

**Здрав-ствуй-те** (принимается приветствие для каждого занятия).

Дети держатся за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши (можно репетировать несколько раз).

***Знакомство с помощью игры «Мяч».***

Участники вместе с ведущим занимают места, образуя круг.

Первый участник называет свое имя и любое качество, которое начинается на первую букву его имени, кидает мячик любому члену группы, тот называет свое имя и качество, и кидает мячик кому-либо по своему выбору.

***Упражнение «Принятие правил».***

Ведущий предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии участников группы друг с другом.

Предлагаются следующие правила:

* Не обижать друг друга.
* Не обсуждать ни с кем занятия.
* Стремиться быть активным участником того, что происходит.
* Иметь право высказать свое мнение по любому вопросу.
* Правило поднятой руки («один в эфире»).
* Стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать.
* Иметь право получать поддержку, помощь со стороны группы.

Ребятам предлагается дополнить список правил, затем они принимаются голосованием, участники ставят подписи под ними. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода работы группы.

***Упражнение «Соседи».***

***Цель:*** познакомиться и узнать друг друга ближе.

Рассчитаться на 1-2-й. Первые номера поворачиваются ко вторым и узнают необходимую о них информацию. Далее участники меняются ролями.

Нужно узнать:

- имя;

- дату рождения;

- интересы, увлечения;

- основные обязанности в классе;

- случай из жизни, дополнительную информацию из жизни (любимый урок, цвет, цветок, игра и т.д.).

Участники по очереди представляют своих партнеров по общению в круге.

***Упражнение «Те, кто».***

***Цель:*** снижение тревожности; способствование развитию самопознания и познания других, уверенности в себе.

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

***Упражнение «Я приглашаю вас в мир общения!»***

***Цель:*** развитие навыков коммуникативного общения.

Ведущий: Ребята помните, что сказанное слово оказывает большое значение на человека. «Словом можно убить, словом можно спасти».

- Если я вам скажу, что вы сегодня молодцы! Эти слова вас (порадуют).

- Если вам скажут: «Давай с тобой дружить!» (помирят).

- Если вам скажут: «Не грусти, у тебя все получится!» (поддержат).

- Если вам скажут: «Я не хочу с тобой дружить!» (обидят).

***Упражнение «Цвет моего настроения».***

 ***Цель:*** развитие коммуникативных навыков.

 Участники сообщают, с ка­ким цветом ассоциируется их настроение (можно нарисовать).

***Рефлексия:***

- Что мы сегодня делали?

- Что вы узнали нового?

- Ваши ощущения от выполнения данных упражнений?

***Ритуал прощания:***

**До-сви-да-ни-МЫ.**

*Ведущему на заметку:*

Во вводной части при обсуждении, которое долж­но идти в свободной форме, может возникнуть шум в аудитории. Рекомендуется не одергивать участ­ников — они сами почувствуют неудобство, когда все говорят одновременно и не слышат друг друга.

***Занятие 2. «Мир информации»***

***Цель:*** развивать навыки уверенного поведения и сформировать основные способы самопознания.

***Ритуал приветствия.***

***Игра «Шестерка».***

***Цель:*** формирование адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности.

 Каждый участник по очереди называет число натурального ряда по порядку (1, 2, 3, 4...). Тот, кому достается число 6, кратное ему или содержащее цифру 6, должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Допустившие ошибку выбывают из игры.

 Обсуждение о том, насколько легко было справиться с поставленной задачей; как реагировали на своё выбывание (выбывание других участников).

Психолог: Вокруг нас много информации. Замечая важные моменты, мы можем использовать это в дальнейшем. А ведь иногда мы не видим очевидного, что находится у нас «под носом». Каким способом можно получить необходимую нам информацию? (Ответы учащихся).

***Игра «Память на лица».***

***Цель:*** развитие познавательных психических процессов.

Один участник закрывает глаза и перечисляет всех участников круга, начиная с того, которого выберет ведущий. Далее участники пересаживаются в произвольном порядке, и процедура повторяется уже с новым участником круга. (То, что мы видим).

***Игра «Встаньте, сколько назовут».***

***Цель***: развитие навыков произвольного контроля.

По команде ведущего: «Встаньте четверо (трое, пятеро и т. д.)» - должно встать столько участников, сколько указал ведущий. При выполнении упражнения каждый участник должен, не договариваясь ни с кем, самостоятельно принять решение (угадать!), вставать ли ему сейчас или остаться сидеть.

***Игра «Испорченный телефон».***

***Цель:*** развитие познавательных процессов.

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

Обсуждение упражнения:

- Что было сложным в выполнении упражнения?

***Упражнение «Вверх по радуге».***

***Цель:*** стабилизация эмоционального состояния.

Инструкция: Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая -съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3-4 раза.

***Рефлексия:***

-Что мы сегодня делали на занятии?

- К чему это привело?

Подчеркивается важность полученной информации, и ее транс­формация с увеличением числа участников.

***Ритуал прощания.***

***Занятие 3. «Новичок в средней школе»***

***Цель:*** способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе.

***Ритуал приветствия.***

***Упражнение «Воображала».***

***Цель:*** снятие напряжения, стремление правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.

Ведущий предлагает ребятам стать изобретателями и придумать все возможные варианты использования футляра для очков. Необходимо записать варианты в течение 5 минут. Победителем окажется тот, кто придумает самый оригинальный и неповторимый способ применения предмета.

Обсуждение упражнения:

- Чья придумка понравилась больше всего?

- Насколько легко восприняли то, что ваш способ оказался не самым оригинальным?

***Упражнение «Новичок Андрей».***

***Цель:*** способствование развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсуждение новых условий учебного процесса в средней школе; развитие навыков сотрудничества.

Ведущий:  Сегодняшнее наше занятие посвящено «новичкам» – тем, кто никогда раньше не учился школе. Давайте представим, ребята, что к нам в школу приехал кто-то из другой страны. Он хочет продолжить свое обучение в нашей школе. Но прежде чем мы поможем ему познакомиться с жизнью школы, давайте дадим ему имя.

Ребята выдвигают свои версии (не больше пяти) и на основе голосования выбирают имя – например, Андрей.

Теперь давайте подумаем, что мы ему расскажем о жизни в школе?

Дети называют варианты: про учителей; школьников; об уроке; домашней работе; контрольных, письменной и устной работе на уроке и т.д.

Хорошо, тогда начнем, например, с того, как надо работать на уроке.

Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развернутые ответы, характеризующие как их осведомленность, так и возможность проявить себя (главное – не бояться ошибок при высказывании своего мнения).

Список вопросов:

1. Работа в классе на уроке.

Зачем нужно быть внимательным на уроках? Если ты на уроке что-то не понял, что надо сделать? Почему? Что произойдет, если вы неправильно решите домашнее задание? Зачем нужно повторять правила, прежде чем начать делать домашнее задание? Если что-то на уроке кажется трудным, что необходимо сделать?

2. Работа с учебным материалом.

Какие книги нам помогают получать дополнительную информацию по изучаемому предмету? Откуда и как вы узнаете, что по какому предмету делать? Как часто узнаете, что задано, у одноклассника по телефону? Прежде чем выполнять задание, зачем необходимо выучить правила назубок?

3. Работа над домашним заданием.

С какого предмета вы начинаете выполнять домашнее задание? Чем заканчиваете?

Обсуждение упражнения:

- Придерживаетесь ли вы определённого школьного «расписания»?

***Упражнение «Комплименты».***

***Цель****:* создание благоприятного психологического климата.

Участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч или игрушку, остальные называют наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч или игрушка. Для осознания, чем каждый сам может помочь другим, можно продолжить фразу: «Лучше всего мне удается...»

Подводя итог упражнения, ведущий подчеркивает наиболее удачные высказывания участников. Делается вывод, что каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.

Проводится обсуждение, насколько легко было говорить комплименты тому или иному человеку, принимать комплименты от других, говорить о своих способах помощи другим людям.

 ***Упражнение «Путешествие на газете».***

***Цель:*** развитее сплочённости группы, стимулирование активного взаимодействия, отработка умения оказывать поддержку себе и другим.

Участники делятся на небольшие группы (4—5 человек), задача которых разместиться на развернутой стандартной газете. Если это удалось, газета складывается пополам и т.д. Побеждает та команда, которая уместилась на самом маленьком куске газеты.

После окончания этого упражнения проводится краткое обсуждение впечатлений от его выполнения. Обсуждаются способы взаимодействия, которыми достигалась поставленная цель.

 ***Рефлексия:***

Ведущий: Предлагаю подвести итог нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

 ***Ритуал прощания.***

***Занятие 4. «Мы – пятиклассники!»***

***Цель:*** сформировать необходимые психологические средства адаптации; развить навыки уверенного поведения.

***Ритуал приветствия.***

***Упражнение «Как поощрить пятиклассника».***

Участники тренинга становятся в круг, а ведущий, при помощи любого способа (перекидывание мяча, считалки и т.д.) выбирает водящего, который садится в центр, а все остальные его хвалят.

Варианты:

- ученик успешно закончил четверть;

- ученик – новенький в классе;

- ученик усердно готовился к контрольной работе, но плохо написал;

- ученик умеет хорошо организовать дежурство в классе;

- ученик - хороший спортсмен;

- ученик очень старается, но не получается учиться так, как ему хочется или как того требуют родители;

- ученик быстрее всех съедает обед в школьной столовой;

 - ученик хорошо умеет подсказывать.

 ***Упражнение «Если бы директором был я».***

 ***Цель:*** развитие коммуникативного общения.

 Ведущий предлагает каждому участнику кусочек разрезанной на 5 - 6 частей открытки или картинки. Участники собирают картинку и таким образом образуют мини - группу. В течение 7 - 10 минут вам нужно выработать примерно десяток правил для школы – таких, над которыми можно посмеяться и которые действительно могли бы помочь школе, классу, или ученику. По окончании работы представитель от каждой группы зачитывает правила, которые они выработали.

Ведущий задаёт вопросы:

- Какое правило самое смешное?

- Какое правило самое необычное?

- Какое правило самое бесполезное?

- Какое правило самое трудновыполнимое?

- Какое правило самое важное?

- Считаешь ли ты, что ребята должны участвовать в принятии школьных правил?

А теперь из всех предложенных правил давайте выберем основные, которые помогут вам успешно учиться в 5-ом классе.

***Упражнение «Ассоциации».***

***Цель:*** изучение степени тревожности учащихся, связанной со словом «школа»; изучение мнения учащихся о степени значимости школы в их жизни.

Учащимся предлагается назвать прилагательные, которыми они хотели бы охарактеризовать свою школу и поделиться своим мнением о том, чему учат в школе. Например:

Школа, в которой я учусь,…

В нашей школе учат...

Обсуждение упражнения:

- Насколько откровенны вы были?

- Какие чувства возникали при рассуждениях о школе?

***Упражнение «Температура».***

***Цель:*** дать возможность учащимся проговорить свои учебные трудности и определить свое к ним отношение.

Когда человек болеет, он непременно меряет температуру. Она у него почти всегда повышенная. Если человек не хочет что-либо делать, у него тоже может повыситься температура.

По какой причине, кроме болезни, может повыситься температура у вас?

Ответы на вопросы:

- Насколько легко было вспомнить ситуацию повышения температуры вашей жизни?

- Насколько легко было рассказывать о той или иной жизненной ситуации?

***Упражнение «В гостях у сказки».***

***Цель:*** преодоление негативных эмоций, связанных с обучением в школе.

Ребятам предлагается прослушать сказку и  придумать её  окончание и объяснить, почему они придумали именно такое окончание сказки.

В далекие времена в одной семье жил мальчик. Был он веселый, непоседливый, любил играть с другими мальчиками во дворе в свои мальчишеские игры, помогал папе выполнять нехитрую мужскую работу, а маме — даже мыть посуду!

Учился этот мальчик в школе, в селе она была одна, и рано поутру все мальчики и девочки вприпрыжку бежали в школу.

Кто- то бежал с охотой, кому-то было трудно проснуться, и он, пыхтя, бежал позади всех. Самым последним бежал в школу знакомый нам мальчик. Не то чтобы ему не хотелось учиться, просто было очень трудно рано вставать из теплой постели, одеваться и делать так каждый день.

Однажды, когда он в очередной раз оказался самым последним на дорожке, ведущей в школу, прямо перед собой он увидел перышко необыкновенной красоты. Оно сверкало на солнце и переливалось всеми цветами радуги. Мальчик остановился, схватил перышко и забыл о том, что ему нужно бежать в школу...

В течение секунды перышко подняло мальчика, закрутило в вихре и забросало его на радугу, которая висела над школьным двором.

Мальчик кувыркался на радуге, прыгал, стоял на голове, смотрел на школу, в которой в это время сидели за партами мальчики и девочки аз его села, смеялся, свистел и вообще делал то, что ему больше всего хотелось делать.

Так прошел час, два, три, а что было потом с мальчиком?

Учащимся предлагается закрыть глаза и представить себе лицо мальчика, который очутился на радуге.

Обсуждение упражнения:

- Кто хотел бы оказаться на месте мальчика и почему?

- Можем ли мы считать, что мальчик совсем не хотел учиться в школе?

- Чем может быть вызвано такое поведение мальчика?

***Рефлексия:***

- Понравилось ли вам занятие?

- Что запомнилось больше всего?

- Оценка занятию — от 0 до 10 баллов.

***Ритуал прощания.***

***Занятие 5. «Познай себя»***

***Цель***: создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.

***Ритуал приветствия.***

***Упражнение «Цвет настроения».***

***Цель:*** снятие напряжения, создание у учеников мотивации на самопознание.

По кругу передаётся разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов, и ребята по очереди определяют цвет настроения, соответствующего сегодняшнему.

Обсуждение:

- По каким причинам у тебя то или иное настроение?

- Хотелось ли тебе его изменить на протяжении сегодняшнего занятия, дня?

- Как считаешь, получится ли это сегодня?

***Упражнение «Волшебная эмблема».***

***Цель:*** развивать умение самоанализа и самовыражения; стимулировать фантазию, воображение учащихся; способствовать снятию тревоги.

Ведущий: А сейчас мы с вами немного поиграем. Идя к вам на встречу, я захватила с собой необыкновенные кусочки обыкновенной проволоки. Я предлагаю вам сделать из кусочка проволоки свою эмблему, которая могла бы многое рассказать о вас, если бы была живой.

К примеру, вот этот треугольник — я думаю, что я похожа на треугольник, потому что каждый день я открываю в себе свою новую вершину треугольника.

А теперь попробуйте и вы сделать такие эмблемы. Подумайте над тем, что сможет рассказать о вас другим людям неприметный кусочекпроволоки. Я уверена, что ваши рассказы, как и эмблемы, будут очень интересными.

После окончания упражнения приколоть эмблемы к одежде с помощью булавок.

Попросить ребят рассказать, что значат их фигурки, почему они такими себя изобразили.

***Самоанализ «Кто я? Какой я?»***

 ***Цель*:** формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятия себя и стремление к совершенствованию; определение общности между участниками группы.

 Ведущий: Продолжите письменно три предложения:

 Я думаю, что я…

Другие считают, что я…

 Мне хочется быть…

 Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на доске.

Список слов: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.

Обсуждение упражнения:

- Узнали ли вы о ком-то что-то новое?

- Описывали ли вы только свои положительные стороны?

***Упражнение «Я — настоящий. Я — супер».***

***Цель:*** развитие интереса к себе.

Предложить нарисовать себя реального (настоящего) на одном листе бумаги и себя идеального – супер - на другом. Подписать.

***Упражнение «Рассказать про себя что-нибудь хорошее».***

***Цель:*** развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки.

Каждый участник рассказывает о своих навыках, умениях, качествах, событиях жизни, в случае затруднений ему оказывается помощь.

***Упражнение «Черепашки».***

***Цель:*** снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Сядьте удобней, Закройте глаза. А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своём домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности.

***Рефлексия:***

***-*** Что понравилось?

- Какие испытали трудности?

- Кого трудней оценивать – себя или других?

***Ритуал прощания.***

***Занятие 6. «Я могу»***

**Цель:** развитие эмпатии, развитие самовыражения и самопознания участников через творчество, развитие умения фантазировать и свободно выражать свои мысли, чувства и эмоции.

***Ритуал приветствия.***

***Упражнение «Карта эмпатии».***

Ведущий: Ребята, на столах лежат листочки, которые называются «Карта эмпатии». Сейчас мы с вами их будем заполнять, т.е. отвечать на вопросы (заполняют).

***Упражнение «Страна заколдованных камней».***

Ведущий: Думаю, что многие из вас любят фантазировать или что-то придумывать, воплощая потом это в своей жизни. Так вот сейчас свою фантазию вы постараетесь выразить не на бумаге, а на таком материале, как камень. На ваших столах есть все необходимое, кроме камушков. Поэтому сейчас подойдите, пожалуйста, ко мне по одному и выберете для себя понравившийся камень.

Прежде, чем вы начнете рисовать, я прошу послушать сказку, которую я вам сейчас зачитаю.

***Сказка:*** В одной сказочной стране, на берегу быстрой реки жили необыкновенные жители. Все они жили очень дружно. Мышки никогда не ссорились с кошками, серые волки никогда не бегали за пушистыми зайцами. Всем было очень весело и хорошо. Но однажды об этой удивительной стране узнал злой волшебник по имени Зависть. Он позвал своих помощников *жадность, равнодушие, ненависть*, и они решили заколдовать эту сказочную страну. Злые колдуны превратили всех жителей волшебной страны в бездушные серые камни. Так бы и оставались лежать они камнями на берегу быстрой речки, если бы однажды туда не попала добрая фея Радуга цвета со своими помощниками Радужками. У каждого помощника есть волшебная палочка – кисточка, которой он сможет оживить заколдованных жителей сказочной страны.

Ведущий: Прошу вас, ребята, приступить к волшебству. Расколдуйте каждый свой камень. После того, как вы выполните эту работу, я вас попрошу рассказать о своем герое: назвать его имя, интересы, привычки, несколько слов сказать о его характере и т.д. Дайте волю своей фантазии.

На протяжении всей работы звучит релаксационная музыка.

По окончании работы участники по желанию рассказывают, что у них получилось. Для более подробного рассказа можно задать следующие вопросы:

- Как зовут твоего героя? Кто он?

- Чем любит заниматься?

- Какой он по характеру?

- У него есть друзья?

- Какие у него интересы?

Ведущий***:*** Посмотрите, какие интересные персонажи получились у нас с вами. Сейчас мы отнесем их к волшебной реке, чтобы их потом расколдовал волшебник.

***Упражнение «Радуга настроения***».

***Цель:*** снятие эмоционального напряжения.

Ведущий: Я предлагаю пройти по радуге настроения. Следуйте за мной (идут следом и отвечают на вопрос):

- Какие цвета есть у радуги?

Подходят к волшебному дождику.

Ведущий: Мы с вами стоим вокруг волшебного дождика, который светится разным цветом.

- А какого цвета сейчас ваше настроение?

***Упражнение «Карта эмпатии».***

***Цель:*** узнать, изменилось ли настроение участников, их отношение друг к другу и окружающему миру.

Ведущий: Наше с вами занятие подошло к концу, на мой взгляд, вы все сегодня отлично потрудились. Давайте пройдем за стол и снова ответим на вопросы «Карты эмпатии».

- Сравните ваши карты эмпатии на начало занятия с той, что вы заполнили сейчас.

- Появились какие-то изменения?

- Что именно изменилось? Как вы думаете, почему?

- Что повлияло на ваше настроение?

- Помогло ли наше занятие изменить ваше отношение к миру? Друг к другу?

***Ритуал прощания.***

***Занятие 7. «Без друзей меня чуть - чуть»***

***Цель:*** совершенствовать навыки коммуникативного общения.

***Ритуал приветствия.***

***Упражнение «Дерево и ветер».***

***Цель:*** развитие самопознания.

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».***

***Цель:*** развитие навыков коммуникативного общения.

Инструкция: 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».***

***Цель:*** сплочение коллектива.

Детям предлагается нарисовать образ дружбы.

Обсуждение.

***Упражнение «Групповая дискуссия».***

***Цель:*** развитие навыков коммуникативного общения.

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.

***Упражнение «Лимон».***

Инструкция: Сядьте удобней, закройте глаза. Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

***Упражнение «Рожицы».***

Ведущий: «Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите одну рожицу из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант на нашем импровизационном нарисованном портфеле»


***Рефлексия:***

- Что сегодня было для вас новым?

- Что было уже известно?

 ***Ритуал прощания.***

***Занятие 8. «Я + Ты»***

***Цель:*** развить навыки коммуникативного общения,сформировать основные способы самопознания.

***Ритуал приветствия.***

***Упражнение «Биография друга»***

***Цель:*** развивать и углублять дружеские отношения с другими людьми.

Инструкция: Я хочу предложить вам новую, очень интересную игру. Вам нужно будет написать биографии своих друзей. Знаете ли вы, что такое биография?

Поговорите с детьми о том, что это такое и, по возможности, расскажите, для примера, чью-нибудь биографию.

Я приготовила карточки, на которых написаны имена всех учеников нашего класса. Вытяните жребий и проверьте, не досталось ли вам ваше собственное имя, в таком случае вам нужно будет поменяться карточками с кем-то. Вы должны будете составить биографию того человека, чье имя написано на вашей карточке. Для того, чтобы помочь вам в этом, я приготовила анкету, на вопросы которой нужно ответить. Прочитайте все пункты анкеты внимательно.

Сейчас я дам вам 5 минут, чтобы поговорить с тем учеником, про которого вы должны написать, и еще 5 минут, чтобы самому ответить на вопросы, которые зададут вам (10 минут).

А теперь вы можете записать историю жизни своего одноклассника. Напиши историю жизни (биографию) того человека, который достался тебе по жребию. Узнай о нем как можно больше. При этом обязательно включи в биографию следующее:

— имя и фамилию этого ребенка;

— возраст;

— день рождения;

— адрес;

— описание его/ее внешности;

— имена членов его/ее семьи;

— что он/она любит делать?;

— что тебе в нем/ней нравится?;

— переезжал ли когда-нибудь этот человек на другое место?;

— оба ли его/ее родителя работают, и кем?;

— что украшает его/ее жизнь?;

— твой собственноручный портрет этого человека.

Попросите зачитать вслух некоторые из написанных биографий. Затем авторы могут подарить биографии своим партнерам.

Обсуждение упражнения:

— Узнал ли ты что-нибудь новое о человеке, которого ты описывал?

— Что общего между вами, чем вы различаетесь?

— Понравилась ли тебе твоя биография, написанная кем-то другим?

— Каковы твои важнейшие жизненные цели на настоящий момент?

***Упражнение «Ласковое имя».***

***Цель:*** развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека.

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.

Обсуждение:

 - Что было труднее: вспомнить и *назвать свое имя или другого человека?*

***Упражнение«Цветок общения».***

***Цель:*** создание благоприятного психологического климата, сплочение коллектива, создание атмосферы сотрудничества*.*

Ведущий напоминает о том, что сегодня день рождения их коллектива. А на этот праздник положено дарить поздравительные открытки, и предлагает детям всем вместе сделать такую открытку и назвать ее «Цветок общения». На заготовку форматом А-4 детям предлагается наклеить свои лепестки.

Ведущий сообщает, что клей, который он нанес на заготовку не обычный, а «волшебный» и приклеит лепесток только в том случае, если ребенок скажет, что всем нам необходимо делать, чтобы рос наш цветок общения красивым и здоровым. Как правило, дети говорят, что для того, чтобы цветок общения рос красивым и здоровым, необходимо:

- всем подружиться;

- весело играть;

- не жадничать;

- помогать друг другу;

- нельзя обижать друг друга;

- быть вежливым и т.п.

Ведущий проходит по классу, дети создают открытку. После этого подводится итог: «Мы сейчас с вами выполнили совместное дело и рассказали о том, чему будем учиться на наших занятиях. Посмотрите, как красиво у нас получилось».

***Упражнение «Что такое «Я»?***

Ведущий предлагает обсудить в круге: «Что такое «Я?».

Ведущий обобщает: «Я» - это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер…», затем каждый говорит о себе.

***Рефлексия:***

- Что вы нового сегодня узнали?

- Ваши ощущения от занятия?

- С каким настроением уходите домой?

***Ритуал прощания.***

***Занятие 9. « Мы вместе»***

***Цель:*** объединение коллектива, создание положительной атмосферы.

***Ритуал приветствия.***

***Упражнение «Только вместе!»***

 ***Цель:*** развитие доверия и сотрудничества.

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».

Обсуждение упражнения:

- Что было сложным в выполнении упражнения?

***Упражнение «Настоящий учитель».***

***Цель:*** развитие навыков коммуникативного общения, умения договориться.

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. 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;

- злоба (грубость);

- красота;

- равнодушие;

- актерские данные учителя;

- тактичность;

- замкнутость;

- работоспособность;

- несдержанность;

- творчество;

- авторитарность;

- должен помогать ученикам, а не говорить на высоких тонах при каждом;

- удобном случае;

- безответственность;

- чувство юмора;

- лицемерие;

- терпение;

- умение «ставить на место»;

- спокойствие;

- нервозность;

- отзывчивость;

- деление учеников на «сильных» и «слабых»;

- понимание;

- агрессивность;

- общительность;

- раздражительность;

- любовь к детям;

- начитанность;

- мстительность;

- справедливость.

Обсуждение упражнения:

- Трудно ли было найти положительные качества учителя?

***Упражнение «Муха».***

***Цель***: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Сядьте удобней. Закройте глаза. Представьте, что вы сидите на свежем летнем лугу. Наслаждаетесь утренним солнышком, легкий ветерок колышет ваши волосы. А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать её без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щёки, и рот, и даже глаза помогали вам и они тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось всё лицо —это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Ещё сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

 ***Упражнение «Слепец и поводырь».***

 ***Цель:***развить умение доверять, помогать и поддерживать товарищей по общению.

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

Обсуждение упражнения:

 - Трудно ли было выполнять упражнение?

 - Какую роль было выполнять труднее/легче?

***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».

Обсуждение притчи:

- О чем эта притча?

- Какой вывод можно сделать?

***Упражнение «Аплодисменты по кругу»***

Ведущий: Представьте, что чувствует артист после концерта, слыша, как ему аплодируют. Возможно, он воспринимает это всей душой и ощущает приятное волнение.

 Наша группа чудесная, каждый заслуживает аплодисментов. Я предлагаю вам игру, где будем аплодировать, сначала очень тихо, а затем всё громче. Вы размещаетесь общим кругом. Я подхожу к одному из вас, называю имя, приветствую аплодисментами. Далее выбранный мной выбирает одноклассника, и мы уже вдвоём называем имя и приветствуем аплодисментами. Эта тройка выбирает другого претендента на аплодисменты. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает кого-то из коллектива. Таким образом, аплодисменты становятся всё громче. Возрастает и напряжение среди тех, кому ещё не аплодировали. Поэтому последнему в этой игре стоит адресовать слова: «И самые бурные аплодисменты достаются …».

Обсуждение упражнения:

- Что вы чувствовали, ожидая аплодисментов?

- Что вы чувствовали, когда аплодировали именно вам?

***Рефлексия:***

- Понравилось ли сегодня занятие?

- Что нового узнали?

- Какие чувства испытываешь?

***Ритуал прощания.***

***Занятие 10. «Вот я какой!»***

***Цель:*** способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

***Ритуал приветствия.***

***Упражнение «Гусеничка».***

***Цель***:сплочение коллектива, развитие навыков объединения.

Участники соединяются в «гусеничку», положив руки на плечи стоящего впереди, и совершают перемещения в произвольном порядке по классной комнате. Задача ведущего провести «гусеничку» так, чтобы ничего не задеть. Одному из участников, втайне от остальных, дается задание мешать слаженному передвижению «гусенички».

 По окончании игры ребята обсуждают следующие вопросы:

-Трудно было выполнять задание?

***Упражнение «Волшебная палочка».***

Ведущий: Садитесь в круг, право говорить получит тот, у кого в руках волшебная палочка, все остальные внимательно слушают. Каждый, у кого в руках волшебная палочка,  расскажет нам, что хорошего случилось с ним за время проведения занятий.

Возможные вопросы:

- Что было для тебя за это время самым трудным?

- Хотел ли ты за это время что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?

- Было ли за это время то, что ты делал действительно с удовольствием?

Ведущий: И так, волшебство продолжается. Представьте, что вы в школе, где учился Гарри Поттер, и сегодня у нас первый урок практической магии. Тема урока: «Заговоры». Заговоры обычно делают на что-то хорошее: удачу, счастье, здоровье, исполнение желаний и т.д. Заговоры следует писать так, что бы после их проговаривания ваше настроение изменилось в лучшую сторону: стало весело, спокойно или появилась уверенность в себе. Приведу примеры некоторых заговоров:

- Раз, два, три, четыре, пять, все уроки буду знать!

- Пятак под пятку, ответ в десятку!

- Ясно солнце утром встало, жизнь прекрасная настала!

- Шишли-мышли, Шишли-мышли, все проблемы вон все вышли!

- Тили-бом, тили-бом, в школе весело живём!

А теперь попробуйте свои силы в составлении магических заклинаний!

Ребята оформляют свои заговоры на бумаге и помещают в общий коллаж.

 ***Притча «Одноклассники».***

Повстречал однажды нищий богатого человека и узнал в нём своего бывшего одноклассника.

— Повезло тебе, — сказал ему нищий. — Всё у тебя есть, а я голодаю и ночую 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.

Обсуждение притчи.

***Упражнение «Корзинка».***

***Цель:*** положительный настрой на дальнейшую работу.

Передаём корзину по кругу и произносим слова, написанные на карточке, обращаясь к товарищу по имени. Карточку отдаём товарищу.

Карточки с пожеланиями.

1 . Ты всегда можешь положиться на меня.

2. У тебя всё получится.

3. Ты прекрасный человек.

4. Чаще улыбайся, всё будет хорошо.

5. Направь свою энергию на учёбу.

6. Будь смелее.

7. Всё будет хорошо.

8. Ты очень добрый человек.

9. Ты можешь многое.

10. У тебя красивые глаза.

11. У тебя острый ум.

12. Ты просто «душка».

13. Ты умница.

14. Ты хороший друг.

15. Ты замечательный товарищ.

16. Мы всегда придём тебе на помощь.

17. Мы верим в тебя.

18. Мы доверяем тебе.

19. Все твои желания сбудутся.

20. Помни о друге.

21. Мы всегда будем рядом.

22. Ты замечательный человек.

23. Всегда будь таким весёлым человеком.

24. Ты радуешь нас.

25. Ты наша опора.

26. Ты просто «супер».

27. Ты замечательный друг.

28. Ты интересный собеседник.

29. Ты настоящий друг.

30. Мне приятно с тобой общаться.

31. Мне приятно с тобой работать*.*

***Упражнение «Портрет нашей группы».***

***Цель:*** создание портрета группы, сплочение коллектива.

Ведущий: Ребята, сейчас вы попробуете нарисовать свой портрет, используя всевозможные изобразительные средства, а затем мы создадим «Фотографию» нашей группы, поместив свой портрет на общий лист. По окончании работы ребятам предлагается придумать девиз группы и вместе с «Фотографией» поместить в кабинете психолога.

***Упражнение «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. 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 присоединиться последний участник, круг замыкается, и работа группы завершается троекратным рукопожатием».

***Рефлексия:***

Ведущий: Если вам понравились наши занятия, похлопайте в ладоши 3 раза, если не понравились, потопайте ногами 3 раза.

***Ритуал прощания.***

***Приложение 2***

***Методики, используемые для оценки достижения планируемых результатов***

**1. Методика «Три оценки» А.И. Липкиной**

Цель исследования: выявить складывающуюся у ученика оценочную позицию.

Процедура исследования:

Для реализации методики ученикам предлагается выполнить любое учебное задание в письменной форме. Работу учеников необходимо оценить тремя оценками: адекватной, завышенной, заниженной. Перед раздачей тетрадей ученикам говорят: «Три учительницы из разных школ проверяли ваши работы. У каждой сложилось разное мнение о выполненном задании и поэтому они поставили разные отметки. Обведите кружком ту отметку, с которой вы согласны». Затем, в беседе с учениками, выясняются ответы на следующие вопросы:

1. Твоя работа заслуживает отметки «три», а учительница поставила тебе «пять». Обрадуешься ты этому или это тебя огорчит?

2. Какие отметки тебя радуют, какие огорчают?

3. Каким учеником ты себя считаешь: средним, слабым или сильным?

Обработка и анализ результатов:

Уровень самооценки школьников определяется на основе полученных данных по следующим результатам:

совпадение или несовпадение самооценки с адекватной оценкой учителя, характер аргументации самооценки: а) аргументация, направленная на качество выполненной работы, б) любая другая аргументация, в) устойчивость или неустойчивость самооценки, о которой судят по степени совпадения характера выставленной учеником самому себе отметки и ответов на поставленные вопросы.

**2. Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой**

1. Тебе нравится в школе?
* не очень
* нравится
* не нравится
1. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?
* чаще хочется остаться дома
* бывает по-разному
* иду с радостью
1. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?
* не знаю
* остался бы дома
* пошел бы в школу
1. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
* не нравится
* бывает по-разному
* нравится
1. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?
* хотел бы
* не хотел бы
* не знаю
1. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
* не знаю
* не хотел бы
* хотел бы
1. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
* часто
* редко
* не рассказываю
1. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
* точно не знаю
* хотел бы
* не хотел бы
1. У тебя в классе много друзей?
* мало
* много
* нет друзей
1. Тебе нравятся твои одноклассники?
* нравятся
* не очень
* не нравятся

Ключ:

Количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | оценка за 1-й ответ | оценка за 2-й ответ | оценка за 3-й ответ |
| 1 | 1 | 3 | 0 |
| 2 | 0 | 1 | 3 |
| 3 | 1 | 0 | 3 |
| 4 | 3 | 1 | 0 |
| 5 | 0 | 3 | 1 |
| 6 | 1 | 3 | 0 |
| 7 | 3 | 1 | 0 |
| 8 | 1 | 0 | 3 |
| 9 | 1 | 3 | 0 |
| 10 | 3 | 1 | 0 |

Первый уровень. 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

Второй уровень. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация.

Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

Четвертый уровень. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация.

Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5-6 лет) часто плачут, просятся домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

**3. Тест школьной тревожности Филлипса**

Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Инструкция:

*«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».*

Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует *«—*», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы** | **№ вопросов** |
| 1. Общая тревожность в школе | 2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58∑=22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44∑=11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижении успеха | 1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43∑=13 |
| 4. Страх самовыражения | 27,31,34,37,40,45∑=6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2,7,12,16,21,26∑=6 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17,22∑=5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14,18,23,28∑=5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32,35,41,44,47∑=8 |

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности:

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Представление результатов:

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, «—» — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; >.75). Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).

4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.

5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Полученные результаты можно представить в *сводной таблице,* включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

**Текст опросника Филлипса**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты опасаешься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Сводная таблица результатов теста Филлипса

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ ученика | Показатели по видам (факторам) тревожности (в %) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | трев. |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

**4. Карта эмпатии**

******

***Приложение 3***

***Выступление на родительском собрании***

***«В первый раз – в пятый класс»***

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.

***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.

**ПАМЯТКА 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.

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПО ВЫЯВЛЕНИЮ УРОВНЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКА**

Фамилия, имя ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Классный руководитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу?
* Неохотно
* Без особой охоты
* Охотно, с радостью
* Затрудняюсь ответить
1. Вполне ли Ваш ребенок приспособился к школьному режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?
* Пока нет
* Не совсем
* В основном да
* Затрудняюсь ответить
1. Переживает ли Ваш ребенок свои учебные неудачи?
* Скорее нет, чем да
* Не вполне
* В основном да
* Затрудняюсь ответить
1. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?
* Иногда
* Довольно часто
* Затрудняюсь ответить
1. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?
* В основном отрицательные впечатления
* Положительных и отрицательных примерно поровну
* В основном положительные впечатления
1. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на выполнение домашних заданий?
2. Нуждается ли ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?
* Довольно часто
* Иногда
* Не нуждается в помощи
* Затрудняюсь ответить
1. 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
1. 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
1. Часто ли ребенок жалуется на своих одноклассников, обижается на них?
* Довольно часто
* Бывает, но редко
* Такого практически не бывает
* Затрудняюсь ответить
1. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?
* Нет
* Скорее нет, чем да
* Скорее да, чем нет
* Затрудняюсь ответить
1. Какие предметы, на Ваш взгляд, являются самыми трудными для Вашего ребенка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. В чем Вы видите причину этих трудностей? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_