



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Центр диагностики и консультирования «Доверие»

362048 РСО – Алания, г. Владикавказ, пр. Доватора, 43, корп. 1,
тел. 8 (8672) 52-97-68, тел. 8 (8672) 52-98-71.

E-mail: doverieglobalalania@yandex.ru, <http://www.c-doverie.ru>

**Всероссийский конкурс
лучших психолого-педагогических
программ и технологий в образовательной среде - 2020**

Номинация II:

«Профилактические психолого-педагогические программы»

Название программы:

Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Я- пятиклассник»

Авторский коллектив:

№ п/п	Ф.И.О. автора	Должность
1	Гусова Залина Хаджимуратовна	Заместитель директора
2	Гобаева Илона Робертовна	Педагог-психолог
3	Соболева Оксана Ониковна	Педагог-психолог

Контактная информация:

Контактное лицо	Гусова Залина Хаджимуратовна
Электронная почта	gusova.z@yandex.ru
Телефон рабочий	8 (8672) 52-56-70
Адрес	362048 РСО – Алания, г. Владикавказ, пр. Доватора, 43, корп. 1

Оглавление

Аннотация	3
Актуальность, педагогическая целесообразность	4
Цель программы	5
Задачи	5
Категория обучающихся	6
Научно-методические и нормативно-правовые основы программы	6
Методическое обеспечение реализации программы	7
Описание используемых методик	7
Срок реализации программы	7
Форма и режим занятий	7
Учебно-методическое оснащение и материально - техническое обеспечение программы	8
Оборудование, необходимое для реализации программы	8
Кадровое обеспечение	8
Содержание программы	10
Учебный (тематический) план	10
Содержание учебного (тематического) плана	11
Формы аттестации и оценочные материалы	13
Описание способов, обеспечивающих гарантию прав участников программы	15
Гарантия прав участников программы	16
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	16
Планируемые результаты	17
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	18
Возможные риски	18
Сведения о практической апробации программы	18
Критерии оценки достижения планируемых результатов	19
Психопрофилактические возможности работы с родителями	24
Список литературы	25
Список литературы, используемой при написании программы	25
Список литературы, рекомендуемый обучающимся	26
Список литературы, рекомендуемый педагогам и родителям	26
Конспекты занятий	27

АННОТАЦИЯ

Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения учащихся «Я – пятиклассник»

«Я - пятиклассник» является одной из основных программ, реализуемых сегодня в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования центре диагностики и консультирования «Доверие» для детей г. Владикавказ в возрасте 11-12 лет. Данная программа разработана и модифицирована на основе Методических рекомендаций для педагогов-психологов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, испытывающими трудности в обучении, воспитании и социализации. Имеет **профилактическую психолого-педагогическую направленность.**

Программа направлена на создание необходимых условий для личностного развития, адаптацию, к постоянно изменяющимся условиям, укрепление психологического здоровья, формированию у школьников навыков XXI века. Программа «Я - пятиклассник!» реализуется в соответствии со стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года с учетом менталитета и региона республики.

Предлагаемая программа апробирована педагогами – психологами центра «Доверие» в течение 7 лет и состоит из 24 занятий. Рекомендуемое количество участников до 15 человек.

Одной из ведущих задач психолого-педагогического сопровождения является создание условий для свободного развития личности, расширение образовательного пространства для предоставления детям возможности обретения разнообразного социального опыта, формирования необходимых в быстро меняющемся мире социальных навыков, саморазвития и самоопределения.

Предлагаемая программа основывается на работах отечественных психологов, занимающихся проблемами межличностных отношений, адаптации детей младшего школьного возраста. Курс данной программы строится с учетом индивидуальных, возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся и способствует достижению целей образования через овладение обучающимися универсальными учебными действиями.

Актуальность, педагогическая целесообразность

Переход из начальной школы в основную - важный момент в жизни школьника. Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. Для успешного развития школьников и их комфортной адаптации к постоянно изменяющимся условиям, необходимо формировать навыки и создавать благоприятные условия для дальнейшего их развития.

У подростка 11-12 лет снижается скорость оперативного мышления, ухудшается умственная работоспособность. Но эти явления носят кратковременный характер и вовсе не означает, что ребенок ленив, слаб интеллектуально или обладает плохим характером. Просто по объективным причинам он в настоящее время не может в должной степени контролировать и управлять собой.

В связи с началом этапа полового созревания изменения происходят в учебной деятельности младшего подростка:

1. Замедляется темп их деятельности (на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени, в том числе и на выполнение домашнего задания).

2. Дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания.

3. Иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется

Важно своевременно определить причины трудностей, возникающих у пятиклассника в учении, общении и помочь ему преодолеть их. Основой обучения является изучение личности каждого ученика, создание оптимального психологического режима на занятии, выявление интересов учащихся и помощь в их развитии, включение ученика в активную учебную деятельность, формирование заинтересованности и положительного отношения к учебе. Освоение психологическими знаниями помогает младшим подросткам, компенсировать ограниченность жизненного опыта. Общение и обретение коммуникативных умений расширяет возможности подростка для эффективного решения проблем, возникающих в его повседневной жизни.

Реализация программы предполагает комплексную и последовательную работу психолога с младшими подростками в малой группе. При такой работе недостаток жизненных умений выявляется и оценивается, подросток может получить помощь в выработке и развитии важнейших навыков межличностного взаимодействия, уверенного поведения, адекватной оценки собственных возможностей и способностей и

эмоционального самовыражения, без риска возбудить ответные враждебные или защитные чувства.

Для успешной реализации содержательной части программы работа осуществляется по двум направлениям:

1. Организация на занятии процесса общения и взаимодействия как актуальной деятельности, приносящей удовольствие.
2. Организация рефлексивной деятельности группы по отношению к процессу общения и взаимодействия (рефлексия используется как механизм усвоения).

Это создаёт условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки, которые составляют базу конструктивного общения и развития личности.

Цель программы – создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями, а также формирование у обучающихся мотивации и навыков саморазвития и самовоспитания.

Задачи:

Обучающие:

- помощь обучающимся в овладении психологическими знаниями, способствующими личностному росту;
- содействие в овладении средствами эффективной межличностной коммуникации;
- обучение основным способам саморегуляции и самоорганизации.

Развивающие:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы; развивать память, внимание, творческое мышление;
- развитие эмоциональной сферы личности;
- содействие снятию внутренней психоэмоциональной напряженности, повышению уверенности обучающихся в себе, формированию позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование способности к рефлексии и самоконтролю;
- воспитание толерантности и гуманизма.

Категория обучающихся

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я-пятиклассник» рассчитана на контингент обучающихся 11-12 лет. Занятия по программе проводятся в малых группах. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

В данном возрасте ребенок уже способен воспринимать сложные категории и соотносить научные теоретические знания с собственным опытом, рефлексировать. Кроме того, общий интерес к человеку и его отношениям, характерный для подростков, обеспечит необходимый уровень мотивации обучающихся.

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Группы формируются с учетом интересов и потребностей детей. Для обучающихся, предусматривается дифференцированный подход при определении индивидуального образовательного маршрута и назначении учебных заданий в процессе обучения.

Научно-методические и нормативно-правовые основы программы

- "Конституция Российской Федерации" (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ)
- "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в действующей редакции)
- Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"(в действующей редакции)
- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"
- Постановление от 04.07.2014 года № 41 об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. № 1726-р)

Методическое обеспечение реализации программы

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий: беседа, дискуссии, ролевые игры, показ видеоматериалов, тренинг, наблюдение, проигрывание ситуаций, проработка научно-популярных текстов, метафорические истории и притчи, моделирование образцов поведения. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся, позволяет избежать переутомления, повышает эффективность усвоения материала и содействует формированию необходимых навыков.

Описание используемых методик

Программа «Я-пятиклассник» должна быть обеспечена такими методическими материалами, как:

- методическое пособие для психолога Первый раз в 5 класс Коблик Е. Г.

Программа адаптации детей к средней школе включающее теоретическое обоснование содержания программы, методические рекомендации по каждому разделу, примерные конспекты занятий;

- методическое пособие «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 класс)» О.В. Хухлаева;

- методическое пособие для развития проектного мышления младших подростков «Учимся решать проблемы» Битянова М.Р., Беглова Т.В.;

- методическое пособие «Упражнения для интеллектуального тренинга учащихся средней школы» / Под ред. Э.Н. Гарсиа;

- методическое пособие для школьных психологов «Путь в неизведанное: Развитие исследовательских способностей школьников» Савенков А.И.;

- методическое пособие «Там, где нет неправильных ответов. Развитие мышления и творческого воображения у детей» Львовский Ю.В.

Срок реализации программы

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я-пятиклассник» апробирована педагогами – психологами центра «Доверие» в течение 7 лет. Программа рассчитана на 3 месяца и составляет 24 учебных часа. Данные сроки реализации, позволяют вести комплексное психолого-педагогического сопровождение в течение периода адаптации обучающихся к новым условиям.

Форма и режим занятий

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часу. Занятия предполагают

наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

Учебно-методическое оснащение и материально - техническое обеспечение программы

Для занятий необходим учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям, для занятий группы из 15 человек. Достаточно просторное помещение, в котором есть возможность:

- всем участникам занятия сесть в один круг;
- работать в 2-3 группах, не мешая друг другу;
- свободно передвигаться, выполняя игровые упражнения.

Желательно в помещении иметь 2-3 стола, магнитную доску, а также технику для просмотра видеоматериалов.

Оборудование, необходимое для реализации программы: компьютер (ноутбук) с выделенным каналом выхода в интернет, магнитофон, цифровой фотоаппарат.

Материалы для детского творчества: акварель, гуашь, белая и цветная бумага, картон и ватман для рисования и конструирования, клей, фотоальбомы и др.

Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, маркеры, корректоры; блокноты, тетради; бумага разных видов и формата (А3, А4, А2); клей; файлы, папки и др.

Кадровое обеспечение

(требования к специалистам, реализующих программу)

Реализовывать программу могут педагоги-психологи, имеющие высшее образование по специальности или направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование», «Педагогика и психология», обладающие достаточным опытом практической деятельности в области психологического обучения подростков, имеющие опыт коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Основные обязанности педагога-психолога:

- комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течение срока обучения;
- обеспечивает обоснованный психолого-педагогический выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;

- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;

- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья, обучающихся в период образовательного процесса;

- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию навыков XXI века, интересов и склонностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный (тематический) план

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Создание группы	2	1	1	«Устав» группы
2	Здравствуй, пятый класс!	2	1	1	Результаты диагностики
3	Находим друзей.	2	1	1	Результаты диагностики
4	Узнай свою школу.	2	1	1	Тренинг, обратная связь
5	Что поможет мне учиться	2	1	1	Тренинг, обратная связь
6	Легко ли быть учеником?	2	1	1	Тренинг, обратная связь
7	Чего я боюсь	2	1	1	Тренинг, обратная связь
8	Трудно ли быть настоящим учителем	2	1	1	Тренинг, обратная связь
9	Трудно ли быть настоящим учителем (продолжение)	2	1	1	Тренинг, обратная связь
10	Конфликт или взаимодействие	2	1	1	Результаты диагностики, проекты
11	Работа с негативными переживаниями	2	1	1	Тренинг, обратная связь
12	Ставим цели	2	1	1	Анкета
	Кол. часов	24	12	12	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Создание группы

Теория

Цели и задачи работы в объединении. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Постановка учебных задач. Обсуждение и принятие групповых правил.

Практика

Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе. Планирование работы группы (деловая игра). Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе.

2. Здравствуй пятый класс

Теория

Формирование групповой сплоченности, представление о процессе общения. Помощь детям в прояснении своих целей на время обучения в пятом классе

Практика

Самоанализ навыков общения, диагностика уровня тревожности.

3. Находим друзей

Теория

Характеристика толерантной личности. Роль самооценки в общении. Осознание необходимости развития качеств, для дружбы.

Практика

Наблюдение и самонаблюдение, диагностика уровня толерантности.

Формирование навыков взаимодействия в группе. Повышение самооценки у детей.

4. Узнай свою школу

Теория

Выделение оптимальных вариантов поведения в разных ситуациях. Формирование понятий о разных видах поведения: уверенном, неуверенном, грубом, агрессивном. Представление о школьных правилах.

Практика

Игровой тренинг на выработку стратегий и правил поведения в разных школьных ситуациях.

5. Что помогает мне учиться

Теория

Представление об уверенном и неуверенном поведении и оказании поддержки детям, которым трудно выполнять многие правила. Закономерности установления контакта и нахождения общего

языка с любым собеседником. Преодоление стереотипов и предрассудков. Значение вежливости соблюдения правил этикета для успешного общения.

Практика

Игровой тренинг коммуникативных навыков, способствующий самораскрытию и развитию эмпатии у детей.

6. Легко ли быть учеником?

Теория

Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику.

Практика

Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.

7. Чего я боюсь?

Теория

Приобретение навыков избавления от страха. Формирование навыка определения состояния другого человека. Изучение отношения к страху.

Практика

Научить детей распознавать свои школьные страхи. Помочь найти способы их преодоления. Снизить школьную тревожность.

8. Трудно ли быть учителем

Теория

Расширение и обогащения навыков общения с учителем.

Практика

Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев к оценке.

9. Трудно ли быть учителем (продолжение)

Теория

Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев к оценке.

Практика

Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

10. Конфликт или взаимодействие

Теория

Представление о конфликте, стилях поведения человека в конфликте. Типы конфликтов. Стратегия и правила поведения в конфликтах. Правила успешного разрешения конфликтной ситуации и предупреждения конфликтов

Практика

Игровой тренинг конструктивного поведения в конфликте.

11. Работа с негативными переживаниями

Теория

Повышение эмоциональной устойчивости детей.

Практика

Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций, умения адекватно воспринимать замечания.

12. Ставим цели

Теория

Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе. Представление о взаимосвязи чувств, эмоций с потребностями человека.

Практика

Игровой тренинг навыков эмпатии и рефлексии.

Осознание результатов тренинга, постановка новых целей.

Формы аттестации и оценочные материалы

№	Раздел	Формы занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1.	Создание группы	Вводное занятие	Беседа, игра	Доска или фланелеграф	«Устав» группы.
2.	Здравствуй, пятый класс!	Занятие-игра, мастерская, практическая работа	мини-лекция, тренинг, беседа, самодиагностика, игра	Литература по теме, ПК, диагностические методики	«Устав» группы. тренинг, обратная связь
3.	Находим друзей.	За лекция, занятие-игра, практическая работа	мини-лекция, тренинг, беседа, самодиагностика, проигрывание ситуаций, игра	Литература по теме, ПК, диагностические методики, аксессуары для театрализации	Результаты диагностики творческий проект
4.	Узнай свою школу.	Занятие-игра, лекция, практическая работа	мини-лекция, тренинг, беседа, игра	Литература по теме, ПК,	Результаты наблюдения Тренинг, обратная связь
5.	Что поможет мне учиться	Занятие-игра, лекция,	мини-лекция, тренинг, беседа,	Литература по теме, ПК,	Результаты наблюдения

		практическая работа	самодиагностика, игра		Тренинг, обратная связь
6.	Легко ли быть учеником?	Занятие-игра, лекция, практическая работа, дискуссия,	мини-лекция, тренинг, беседа, самодиагностика, проигрывание ситуаций, игра	Литература по теме, ПК, диагностические методики, аксессуары для театрализации	Результаты наблюдения Тренинг, обратная связь
7.	Чего я боюсь	Занятие-игра, лекция, практическая работа, дискуссия,	мини-лекция, тренинг, беседа, проигрывание ситуаций, игра	Литература по теме, ПК,	Результаты наблюдения Тренинг, обратная связь
8.	Трудно ли быть настоящим учителем	Занятие-игра, лекция, практическая работа, дискуссия,	мини-лекция, тренинг, беседа, самодиагностика, проигрывание ситуаций, игра	Литература по теме, ПК, диагностические методики, аксессуары для театрализации	Результаты наблюдения Тренинг, обратная связь
9.	Трудно ли быть настоящим учителем (продолжение)	Занятие-игра, лекция, практическая работа, дискуссия,	мини-лекция, тренинг, беседа, самодиагностика, игра	Литература по теме, ПК, аксессуары для театрализации	Результаты наблюдения Тренинг, обратная связь
10.	Конфликт или взаимодействие	Занятие-игра, лекция, практическая работа, дискуссия,	мини-лекция, тренинг, беседа, проигрывание ситуаций, игра	Литература по теме, ПК, аксессуары для театрализации	Результаты наблюдения Тренинг, обратная связь, творческий проект
11.	Работа с негативными переживаниями	Занятие-игра, лекция, практическая работа, дискуссия,	мини-лекция, тренинг, беседа, самодиагностика, игра	Литература по теме, ПК, диагностические методики	Результаты наблюдения Тренинг, обратная связь
12.	Ставим цели	Занятие-	мини-лекция,	Литература по	Результаты

		игра, практическая работа, дискуссия, Круглый стол	тренинг, беседа, самодиагностика, игра	теме, ПК, диагностические методики	наблюдения Тренинг, обратная связь. Анкета
--	--	---	--	--	--

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для чего используются задания по взаимной и самодиагностике, а также беседа.

Формами промежуточного и итогового контроля являются анкетирование и тестирование.

Одна из форм подведения итогов реализации программы – разработка обучающимися исследовательских и творческих проектов.

Описание способов, обеспечивающих гарантию прав участников программы.

В психолого-педагогическом сопровождении используются традиционные принципы, которые помогают детям легче включиться в работу, создать комфортную атмосферу в группе, снять эмоциональное напряжение и тревожность.

- Принцип добровольного участия, как во всей программе, так и в отдельных упражнениях и занятиях.
- Принцип учета возрастных особенностей участников реализуется в том, что принимаются во внимание особенности подросткового возраста.
- Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.
- Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе занятий. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.
- Принцип самодиагностики, т.е. самораскрытия участников, сознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем.
- Принцип постоянного состава группы. Группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. в ней постоянный состав и нет притока новых членов на каждом занятии.
- Принцип конфиденциальности. Участники группы должны быть полностью уверены в конфиденциальности информации, высказываемой в

ходе занятий. Аудио- или видеозапись занятий делается только с согласия членов группы.

Гарантия прав участников программы:

- Согласие родителей/законных представителей на участие их детей в программе;
- Соблюдение Конвенции о правах ребенка;
- Соблюдение законов РФ;
- Ведущий несет ответственность за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях. Требуется соблюдение этического кодекса, прав всех участников программы.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Ответственность	
Администрация Центра	Соблюдение основных нормативных документов образовательного процесса в ОУ
Педагогический коллектив	Реализация субъект – субъектного взаимодействия в психолого – педагогическом коррекционном, развивающем, образовательно – воспитательном процессе, направленное на формирование благоприятного психологического климата в классах, в группах. Формирование толерантного отношения всех субъектов образовательного процесса к детям с ОВЗ.
Родители детей	Соблюдение полученных рекомендаций в рамках групповой и развивающей работы.
Основные права	
Администрация Центра	Получать информацию по проведению занятий. Знакомиться с документацией открытого доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы.
Педагогический коллектив	Повышать квалификацию в сфере работы с детьми и детьми с ОВЗ. Реализовать психологически безопасные способы взаимодействия с детьми.
Родители детей	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией специалиста, реализующего данную программу.

Обязанности	
Администрация Центра	Организовать необходимые условия для проведения занятий с детьми, нуждающимися в прохождении коррекционно-развивающей программы.
Педагогический коллектив	Оперативно информировать специалиста, реализующего программу об изменениях психического/психологического состояния детей участвующих в реализации данной программы. Формировать психологически комфортный и позитивный климат в процессе психолого – педагогической развивающей деятельности.
Родители детей	Информировать педагога – психолога (специалиста реализовывающего программу), педагогов об изменениях психического/психологического состояния детей участвующих в реализации данной программы.

Персональная ответственность в пределах профессиональной компетенции возлагается на педагога-психолога за:

- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических и коррекционных методов, обоснованность рекомендаций.

Педагог-психолог обязан хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической, групповой работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб ребенку или его окружающим.

В ходе занятий психолог взаимодействует с родителями детей посещающих занятия или лицами, их заменяющими.

Планируемые результаты

К концу обучения по программе обучающиеся будут знать:

- правила эффективного общения в семье, коллективе.
- иметь представление о социальных и коммуникативных умениях, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы;
- правила предупреждения и разрешения конфликтов;
- способы развития позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижения уровня школьной тревожности.

К концу обучения по программе обучающиеся будут уметь:

- использовать средства коммуникации и знания правил эффективного общения в деятельности и в построении отношений;
- использовать средства развития для самоконтроля и устойчивой самооценки;
- конструктивно вести себя в конфликтной ситуации.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы:

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Психолого-педагогическая программа принимается решением педагогического совета центра и утверждается директором образовательного учреждения.

Система организации контроля за реализацией программы включает в себя следующие мероприятия:

- анализ текущей документации по реализации образовательной программы;
- текущий контроль реализации образовательной программы (посещение занятий);
- итоговый контроль по итогам реализации программы.

Возможные риски:

- отсутствие в ОУ соответствующего помещения, оборудованного с соблюдением правил техники безопасности для проведения группой работы;
- отсутствие достаточных средств финансирования для приобретения дидактического материала.

Сведения о практической апробации программы.

В рамках сетевого взаимодействия между Центром «Доверие» и МБОУ СОШ г. Владикавказа программа психолого-педагогического сопровождения «Я – пятиклассник» была апробирована в образовательных организациях с 2013г. по 2020г. Ее участниками стали более 800 подростков и 500 родителей из 21 образовательных организаций города. Опыт реализации программы был обобщен на педагогическом совете Центра «Доверие» и методическом объединении педагогов-психологов ОУ г. Владикавказа, где были озвучены основные направления работы по психолого-педагогическому взаимодействию со всеми участниками образовательного процесса:

1. Взаимодействие с коллегами других образовательных учреждений, по успешной адаптации учащихся пятых классов, рекомендаций для учителей, работающих с пятиклассниками.

2. Работа по взаимодействию с родителями учащихся на разных этапах школьной жизни, направленная на повышение грамотности родителей в вопросах воспитания и обучения младшего подростка и предоставление методических рекомендаций для родителей пятиклассников в виде сборника.

3. Сплочение и формирование классного коллектива, направленного на преодоление личных трудностей, возникающих у учащихся в ходе обучения в 5-ом классе и повышение уровня психологической готовности учащихся к обучению в старшей школе.



Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные: изменение в установках и поведении участников в результате реализации программы, оценка влияния программы на подростков и родителей. Отзывы родителей, педагогов о видимых изменениях в поведении учащихся.

Количественные: результаты входящего и итогового анкетирования.

На занятиях были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;

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

Рис.1 Сравнительные показатели диагностики видов школьной тревожности учащихся 5 классов за 2013г., 2017г., 2020 г.

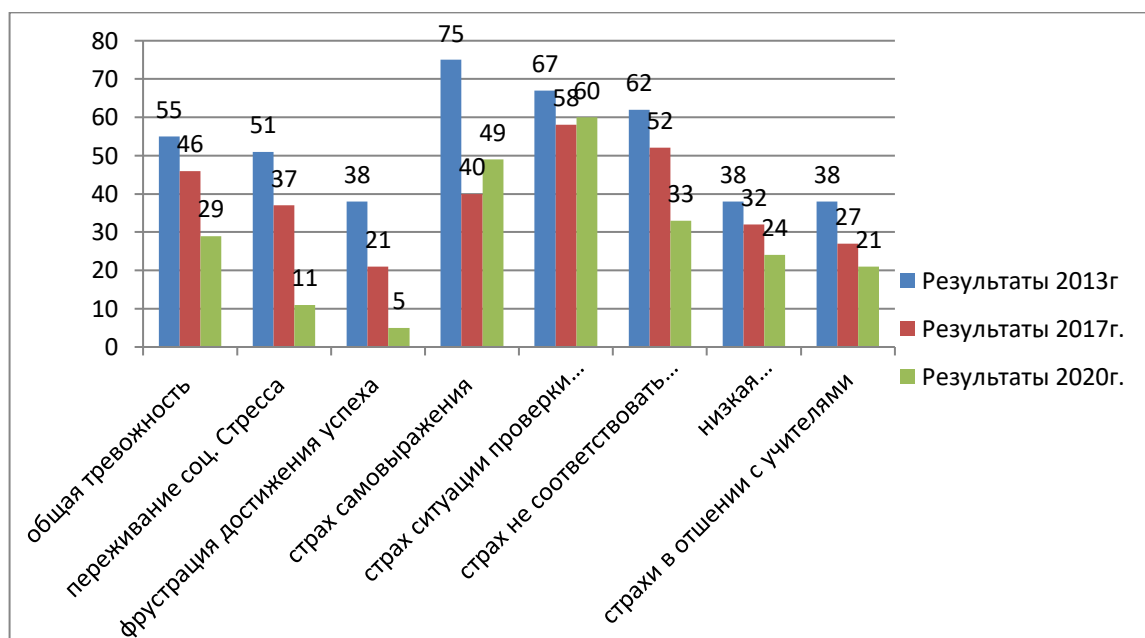
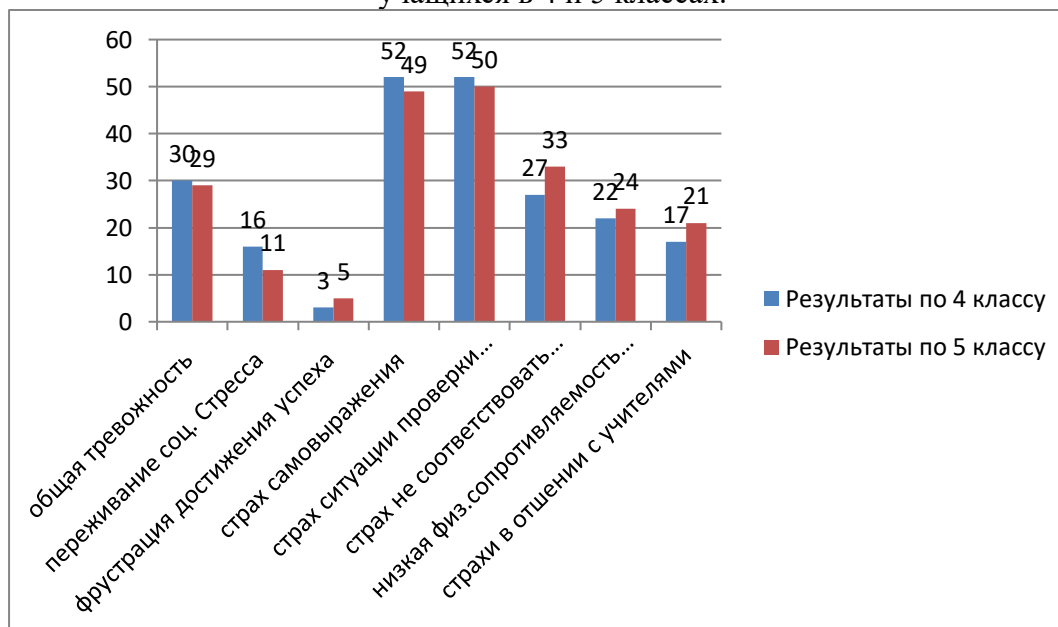


Рис.2 Сравнительные показатели диагностики видов школьной тревожности учащихся в 4 и 5 классах.



Анализируя результаты диагностической работы за 2013г, 2017г. и 2020г. по тесту школьной тревожности Филлипса и наблюдений можно сказать, что показатели общей тревожности в школе в начале года всегда повышены (всего опрошено 241 пятиклассник, из них 36% имеют повышенный уровень тревожности). Получается, что в среднем, не более 64% учащихся имеют нормальные значения по этому показателю. Если рассматривать показатели тревожности по отдельным ее видам, то можно заметить, что наиболее высоки показатели по 4,5,6 факторам: страх самовыражения, оценивания и страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Это видно на диаграмме рис.1. Из диаграммы видно, что показатели всех факторов тревожности уменьшаются и в 2020 году ни один показатель не превышает допустимые пределы(50%). Вероятно, такое снижение тревожности детей связано с началом психолого-педагогической работы в этом направлении.

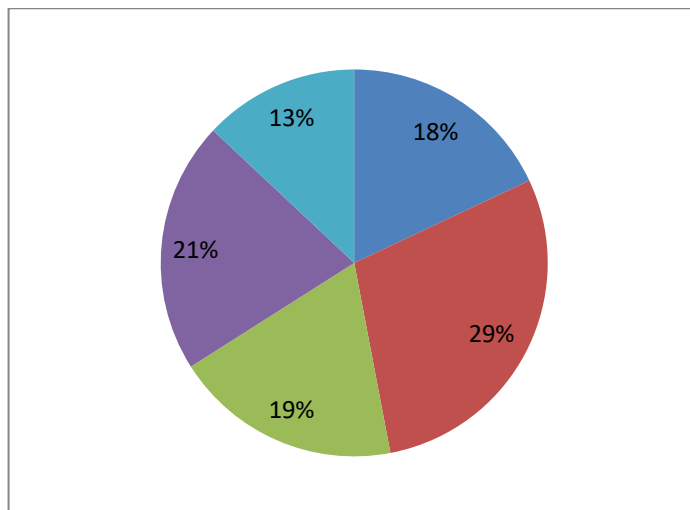
Если сравнивать показатели уровня тревожности у ребят, когда они были в 4 классе и когда они пришли в 5 класс (рис.2.), то можно сказать следующее: общая тревожность, переживание социального стресса, страх самовыражения и оценивания знаний в 5 классе стали ниже, чем в 4 классе. Однако остальные виды: потребность достижения успеха, страх не соответствовать мнениям окружающих, физиологическое сопротивление стрессу и страхи в отношении с учителем пусть не значительно, но увеличились.



Для успешной адаптации и социализации пятиклассников в процессе работы использовались личностно-ориентированные методы, которые помогли учащимся:

- установить и поддерживать у детей добрые и дружеские отношения со сверстниками (18%);
- повысили успешность обучения детей (29%);
- создали эмоционально привлекательный фон обучения (19%);

- повысили веру в себя и позитивное самовосприятие (21%);
- выработали способность вести себя толерантно с окружающими (13%).





Психопрофилактические возможности работы с родителями

Взаимодействие с родителями играет важную роль, поскольку семья оказывает на формирование личности основополагающее влияние. Работая над развитием личностных качеств, навыков, невозможно не работать с семьёй. Именно от родителей подросток должен в первую очередь получать поддержку, помощь, понимание и одобрение в работе над собой; личностному росту должна содействовать не только работа на занятиях, но и семейная атмосфера. Без плодотворного сотрудничества с родителями этого трудно достичь.

Первые шаги к такому сотрудничеству можно сделать на установочном родительском собрании, групповых консультациях для родителей. В дальнейшем можно предложить родителям индивидуальные консультации по волнующим их вопросам, либо по результатам диагностики, приводящийся в рамках занятий. Главной целью такой работы является повышение психолого-педагогической грамотности родителей, содействие оптимизации детско-родительских отношений в семьях обучающихся.

Самым желанным результатом работы по привлечению родителей к работе по данной программе является их участие в некоторых занятиях (тренингах, мастерских).



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой при написании программы

1. Альманах психологических тестов. М.: Изд-во «КСП», 1995.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Генезис, 2000.
3. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. – М., 2003.
4. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. СПб.: АО Сфера, 1994.
5. Грецов. А. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006.
6. Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания. – Питер, 2004.
7. Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс».- М.: Генезис, 2003.
8. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Творческий центр «Сфера», 1997.
9. Прихожан А.М. Программа развития способностей к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет // Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Академия, 1995.
10. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. Киров: Энеом, 1991.
11. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва; Воронеж, 2000.
12. Руководство к применению группового интеллектуального теста для младших школьников. Обнинск: Принтер, 1993.
13. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002
14. Хрестоматия по возрастной психологии. / Под ред. Д. И. Фельдштейна. М., 2004.
15. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге: 220 упражнений для развития способностей - Санкт-Петербург: Речь, 2000.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся

1. Горелов Н.И. и др. Умеете ли вы общаться? – М., 2011.
2. Добрович А. Общение: наука и искусство. – М., 2010.
3. Козлов Н.И. Психология на каждый день. – М, 2004.
4. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. – М.,2007.
5. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам; пер. с англ. Т. Новиковой. – Москва: Эксмо, 2011.

Список литературы, рекомендуемый педагогам и родителям

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб: Издательство, 2003.
2. Волохов А. В., Кочергин В.Н., Фришман И. И. Система самоуправления в детских общественных объединениях. – Н.Н.: Педагогические технологии, 2008.
3. Гущина Т.Н. Воспитание индивидуальности в условиях дополнительного образования. – Ярославль: ГОУ ЯО ИРО, 2008.
4. Гущина Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. – М.: Аркти, 2008.
5. Нещерет А.Г. Хочу быть лидером! Выпуск 4. – Н.Новгород: издательство ООО «Педагогические технологии», 2006.
6. Журналы «Классный руководитель». - М.: Центр «Педагогический поиск», 2009 - 2011 гг.
9. Конвенция о правах ребёнка. - Издательство: РИОР, 2010

Конспекты занятий

Занятие 1. СОЗДАНИЕ ГРУППЫ

Цели:

сформировать группу участников;
способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки 8 группе;
выяснить ожидания детей;
развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.

Материалы:

— небольшие листочки бумаги для изготовления визиток; фломастеры; стакан, наполовину наполненный водой.

Знакомство

Представьте, коротко расскажите о целях и особенностях предстоящих занятий.

Упражнение «Представление имени»

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

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

Разминка

Упражнение «Если весело живется, делай так»

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

Не всегда получается согласованно воспроизводить действия каждого участника, поэтому сначала ведущий может подавать группе специальный знак, по которому дети начнут повторять движение. На последующих занятиях эта игра становится одной из любимых, и ребята начинают действовать все более согласованно.

Работа по теме занятия

Принятие правил

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

Интересно! Для этого необходимо быть активным, правдивым и уметь слушать каждого.

Комфортно! Запрещаются оскорбления, упреки, обвинения. А вот внимание к положительным сторонам каждого приветствуется и даже поощряется.

Безопасно! Все, что происходит на занятиях, — для всех, кроме нас, секрет.

Полезно! Выполняем задания добросовестно.

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

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

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

Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь»

Выполняя это упражнение, каждый ребенок получает возможность высказать свое мнение о школе и увидеть положительное в новой ситуации, научиться конструктивно относиться к школьным проблемам.

Скажите следующее: *«В жизни нам постоянно приходится привыкать к чему-то новому. В этом году вы стали пятиклассниками, взрослыми и самостоятельными учениками средней школы. Вы уже почувствовали, что обучение отличается от того, что было раньше: у вас появилось много новых учителей, новые предметы, новые одноклассники. Наверняка у вас возникли вопросы. Давайте поговорим о том, что вам нравится в школе в этом году, а что — нет».*

Запишите ответы детей на доске. Желательно, чтобы высказался каждый ребенок.

Вот что говорили дети одной из московских школ:

- учиться стало сложнее;

неизвестно куда идти, поэтому страшно опоздать;

разные учителя;

некогда отдохнуть;

короткие перемены — мы не успеваем найти кабинет;

в классе много незнакомых ребят, а друзья попали в другой класс, и это обидно;

праздники проходят до-другому, не так, как в начальной школе;

много домашних заданий;

завтраком и обедом никто не кормит, каждый сам в столовой должен покупать себе еду;

появилась возможность прогуливать;

можно «беситься» на перемене, никто за нами не следит так, как в начальной школе.

Очевидно, что негативных высказываний оказалось больше, чем позитивных.

Какие же пожелания высказывают дети? Им хотелось бы, чтобы:

их классный руководитель оказался таким же заботливым и внимательным, как первая учительница;

кабинет был такой же уютный, как в начальной школе;

было много праздников;

— поменьше примеров задавали;

- не ставили «2» за то, что не принес на урок учебные принадлежности.

Дискуссия на тему занятия

Как вы думаете, все ли люди испытывают одинаковые чувства по отношению к школе?

Почему впечатления одних людей сильно отличаются от впечатлений других?

Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у вас в пятом классе?

О чем вы хотели бы узнать, что хотели бы обсудить за время наших занятий?

Упражнение «Пустой или полный»

Покажите детям, что один и тот же факт, одно и то же событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то — негативным. Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему.

Скажите следующее: *«Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины. Одни люди скажут, что он наполовину пустой, а другие — что наполовину полный. И то, и другое — правда, однако эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное. Пусть возникают сложности, но всегда можно найти что-то хорошее. Давайте попробуем увидеть положительные стороны в новой ситуации обучения».*

В ходе упражнения дети стараются увидеть плюсы в негативных проявлениях школьной жизни. Например:

У нас появились новые учителя, у них новые требования, к ним трудно привыкать. — Зато интересно, узнаешь новых людей.

Задают много домашних заданий. — Учишься быть более организованным.

Принятие ритуалов приветствия и прощания

Предложите детям выбрать какое-нибудь несложное приветствие, с которого будет начинаться каждое занятие, и прощание, которым оно будет завершаться.

Обсуждение итогов занятия

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

Домашнее задание

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

Прощание

Занятие 2. ЗДРАВСТВУЙ, ПЯТЫЙ КЛАСС!

Цели:

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

Материалы:

- таблички с ответами «да»☺, «нет»☹, «иногда» ☺ (для упражнения «Найди того, кто...»);
- мяч (для упражнения «Игра с мячом»);
- бланки «Мои цели» (Приложение 5) — по количеству участников;
- бланки «Солнышко» (Приложение 6) — по количеству участников.

Приветствие

Разминка

Упражнение «Прошепчи имя»

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

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Найди того, кто...»

Развесьте таблички с ответами на разные стены классной комнаты.

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

Зачитайте следующие утверждения:

— Я люблю путешествовать.

Мое настроение похоже сегодня на осенний теплый, солнечный денек.

Я регулярно чищу зубы.

Я плачу, когда смотрю печальные фильмы.

— Я верю в равные права мальчиков и девочек.

- Мне нравится слушать музыку.

В прошлом месяце я прочел новую книгу.

Я играю на музыкальном инструменте.

- Я говорю на иностранном языке.

— Я — учащийся 5 «А» класса.

- Я не люблю учиться.

- Я не люблю домашние задания.

Я умею постоять за себя.

Я — добрый (веселый).

— Я надеюсь навести порядок в своем столе.

- Мне здесь нравится.

— У меня есть друзья в классе.

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

Упражнение «Прощание с начальной школой»

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Игра с мячом»

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

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

После выполнения упражнения раздайте детям бланки «Мои цели» (Приложение 5). Предложите им написать на своем листочке четыре главных желания или цели («Я хочу...»), учитывая свои возможности. Скажите: «Прежде чем написать, про свою цель, пусть каждый подумает про себя: "А что я могу сделать, чтобы исполнилось то, что я хочу... "».

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

ОБСУЖДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

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

Домашнее задание

1. Найдите свою фотографию, где вы изображены в раннем детстве. Наверняка вы были чудесными малышами. Сейчас я раздам вам листы, на которых нарисовано солнышко (см. Приложение 6). Приклейте эту фотографию в серединку листа, в солнечный круг, получится «портрет в лучах солнца» (в крайнем случае, если дети не найдут фотографии, они могут нарисовать «автопортрет»). Не показывайте фотографию до следующего занятия никому из ребят своего класса. Задумка состоит в том, что каждый из вас должен будет угадать того, кто изображен на том или ином солнышке.

Убедитесь, что дети правильно поняли задание, и раздайте заготовки.

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

Прощание

Занятие 3. НАХОДИМ ДРУЗЕЙ

Цели:

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

Материалы:

мяч (для упражнений «Что я люблю делать» и «Настоящий друг»);

«портреты в лучах солнца» с фотографиями или автопортретами детей;

плакаты, на которых крупно написаны пословицы и поговорки о дружбе (для оформления помещения).

Приветствие

Разминка

Упражнение «Что я люблю делать»

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

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

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Найди меня»

Соберите и развесьте на школьной доске принесенные детьми «солнышки» с фотографиями. Попросите детей определить, кто есть кто. Выберите любую фотографию, и пусть каждый участник даст свой вариант ответа. После этого изображенный на фотографии ребенок называет себя. Затем по очереди покажите остальные фотографии. В конце упражнения дети подписывают свои «солнышки». Обязательно произнесите добрые слова в адрес каждого ребенка.

Упражнение «Настоящий друг»

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

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

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

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

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

Дискуссия на тему занятия

Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?

Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, что ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?

А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?

Что мешает дружбе?

Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?

Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?

Эта тема особенно актуальна для классов, где дети находятся в конкурентных отношениях (например, для гимназических классов, в которые дети попадают в результате жесткого отбора). В таких случаях дети обычно борются за внимание со стороны учителя, за оценку. Соперничество друг с другом, особенно в

учебной деятельности, приводит к обидам, ссорам, вспышкам гнева. В таких классах следует уделять особое внимание формированию навыков взаимодействия, развитию способности понимать себя и другого.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

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

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

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

ОБСУЖДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

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

Домашнее задание

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

2. Подумайте, какое название и какой девиз можно дать нашей группе.

Придумайте и напишите на «портрете в лучах солнца» свой личный девиз.

Прощание

Занятие 4. УЗНАЙ СВОЮ ШКОЛУ

Цели:

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

Материалы:

- несколько больших листов ватмана, фломастеры, маркеры.

Приветствие

Разминка Упражнение «Передай ритм по кругу»

Ведущий хлопает в ладоши, задавая определенный ритм, дети последовательно передают этот ритм по кругу.

Обсуждение домашнего задания

Упражнение «Портрет группы»

Начните занятие с обсуждения домашнего задания: пусть желающие расскажут о том, как им удалось познакомиться с кем-либо, затем выберите название группы и ее девиз. Например, команда «Солнце», с девизом: «Светло, тепло, всем отлично, хорошо!».

Обсудите предложения детей по поводу названия группы и постарайтесь помочь им прийти к согласию.

После этого дети (с помощью ведущего) пишут название и девиз группы на большом листе, а под ним размещают свои «портреты в лучах солнца» с личными девизами. (Ведущий может сделать это самостоятельно после урока.) Повесьте «Портрет группы» на стене классной комнаты. Пусть он всегда находится там во время занятий.

Работа по теме занятия

Упражнение «Узнай свою школу»

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

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

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

- Что я делаю, когда опаздываю в школу или на урок?
— Сколько раз нужно опоздать в школу, чтобы попасть к директору?

- Как я могу быть наказан за опоздание?

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

Что мне делать, если я плохо себя почувствую?

Я потерял учебник. Что мне делать?

У меня пропала куртка из раздевалки. Что мне делать?

- Что мне делать, если мне угрожает другой ученик?
— Как я могу попасть на встречу со школьным психологом?

Назовите три основных правила поведения во время перемены.

Какие вещи нельзя приносить в школу?

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

Дискуссия на тему занятия

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

Задайте детям следующие вопросы:

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

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

Какие правила поведения обязательны для соблюдения в школе?

Запишите на доске основные правила вашей школы.

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

Обсуждение итогов занятия

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

Домашнее задание

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

Прощание

Занятие 5. ЧТО ПОМОЖЕТ МНЕ УЧИТЬСЯ?

Цели:

— помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;

способствовать формированию учебных навыков;

способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.

Материалы:

большие листы бумаги (формат А3) — по количеству участников, цветные карандаши (для упражнения «Нарисуй свое настроение»);

таблички с ответами «да» ☺, «нет» ☹, «иногда» ☺, плакат с правилами (для упражнения «Правила поведения на уроке»).

Приветствие

Разминка

Упражнение «Нарисуй свое настроение»

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

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

Обсуждение домашнего задания

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Что поможет мне учиться»

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

Я умею находить плюсы даже в трудной ситуации.

Я точно знаю, что мне по силам.

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

Я умею планировать свое время и быть организованным.

Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.

Я представляю, где и у кого могу получить помощь.

Я умею внимательно слушать в классе.

Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.

Я умею заботиться о своем здоровье.

Обсудите, что из перечисленного дети считают особенно важным.

Пусть желающие расскажут о том, что еще помогает им в учебе.

Упражнение «Правила поведения на уроке»

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

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

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

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

1. **Будь подготовленным:**

я сижу на своем месте, когда звенит звонок на урок;

я приношу все необходимое к уроку;

- я успеваю выполнить задание в классе;

- у меня нет проблем с выполнением домашней работы.

2. **Работай на уроке:**

- я внимательно слушаю учителя, отвечаю на вопросы на уроке;

я работаю вместе с классом;

я хорошо выполняю работу в классе.

3. **Уважай окружающих:**

я не разговариваю на посторонние темы на уроке;

я бережно обращаюсь со школьным имуществом: не рисую на парте, не качаюсь на стуле и т.п.;

я прислушиваюсь к мнению окружающих о себе;

я не мешаю учиться другим: не дергаю соседку за косичку, не тычу карандашом в соседа и т.д.

Дискуссия на тему занятия

Обсудите с ребятами следующие вопросы:

- Какие правила трудно выполнять лично вам? (Следует оказать поддержку детям, которым трудно выполнять многие правила).

Все ли эти правила обязательны для выполнения?

Зависит ли необходимость выполнения того или иного правила от конкретного предмета?

Как бы изменилась обстановка в школе, если бы все соблюдали правила?

Влияет ли выполнение всех школьных требований на вашу уверенность или неуверенность? Как?

Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему?

Чему вы научились уже в начальной школе?

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

Обсуждение итогов занятия

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

Домашнее задание

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

Прощание

Занятие 6. ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ УЧЕНИКОМ?

Цель:

помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику;

способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.

Материалы:

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

Приветствие

Обсуждение домашнего задания

Попросите детей рассказать об основных правилах работы на уроках.

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

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

Притча о башмачнике

Однажды старый башмачник обнаружил, что если вечером перед сном он вырежет из кожи заготовки для обуви и разложит их на столе, то утром на столе будут стоять башмаки. Пока он спал, кто-то выполнял за него часть работы. И это случалось только тогда, когда мастер вечером подготавливал выкройки из кожи для завтрашнего дня. Ему стало очень любопытно, как же происходит, что к утру у него уже есть несколько пар готовой обуви. И однажды ночью он, как обычно, разложил заготовки на столе и спрятался. Когда часы

пробили полночь, откуда ни возьмись на столе появились маленькие человечки — гномы, которые быстро сшили из подготовленных кусочков новые башмаки. На следующее утро пришел подмастерье и удивился, что мастер успел уже сделать столько отличных башмаков. И тогда мастер сказал ему: «Все дело в заготовках. Сделай их сегодня, и завтра дела твои пойдут успешнее». Говорят, что многие творческие люди пользуются рецептом старого башмачника.

Работа по теме занятия Игра «Идеальный ученик»

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

Выпишите все предлагаемые детьми качества на доску.

Дискуссия на тему занятия

Как я отношусь к роли идеального ученика?

Какие есть преимущества в позиции идеального ученика?

Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику?

Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе?

Каков будет результат, если ученик, наоборот, несерьезно относится к требованиям школы и учителей?

Для чего учусь я?

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

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

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

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

Упражнение «Незнайка»

Скажите следующее: *«В жизни у всех нас бывают удачные дни и денечки "так себе". В некоторых ситуациях мы чувствуем себя уверенно, "на высоте", а в других — теряемся. Я предлагаю вам игру, в которой вы свободно сможете почувствовать себя человеком, который может чего-то не знать. Кто хочет побыть им? "Незнайка" на все вопросы других детей должен*

отвечать: "Не знаю", подтверждая свой ответ интонацией, голосом, мимикой, жестом».

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

Упражнение «Кляксы»

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

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

Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску. Дети с пониженным настроением предпочитают лиловые и сиреневые тона. Серые и коричневые тона выбираются детьми напряженными, конфликтными. Однако нередко невозможно проследить четкую связь между выбранным цветом и психическим состоянием ребенка, поэтому на основе рисунков нельзя делать серьезных диагностических выводов, можно говорить лишь об общих тенденциях, которые помогут выбрать верное направление работы при более глубокой диагностике.

Обсуждение итогов занятия

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

Домашнее задание

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

Прощание

Занятие 7. ЧЕГО Я БОЮСЬ?

Цели:

научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления;

снизить школьную тревожность.

Материалы:

таблички с ответами «да» ☺, «нет» ☹, «иногда» ☺, (для упражнения «Чего я боюсь?»);

бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово»).

Приветствие

Разминка

Упражнение «Если весело живется, делай так» (см. Занятие 1)

Работа по теме занятия

Упражнение «Чего я боюсь?»

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

Прочитайте следующие утверждения:

- Я волнуюсь по поводу своей учебы.

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

У меня часто болит голова или живот.

Мне трудно сосредоточиться.

Мне трудно принимать решения.

Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.

Я чувствую, что на меня давят другие люди.

Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.

Думаю, я слишком много волнуюсь.

Взрослые слишком многого от меня ждут.

Я боюсь ошибаться и проигрывать.

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

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

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

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

захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки».

Упражнение «На ошибках учатся»

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

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

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

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

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

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

После завершения работы задайте следующие вопросы.

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
- Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?
- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

УПРАЖНЕНИЕ «РИСУЕМ СЛОВО»

Это необычное упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

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

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

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

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

Какие возникают ассоциации?

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

Как звучит слово "КОНТРОЛЬНАЯ"?

(Пусть каждый ребенок коротко ответит на эти вопросы.)

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

Итак, начнем.

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

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

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

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

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

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

Задавая детям вопросы, придерживайтесь следующего порядка:

Анализ структуры слова

Зрительные особенности

Способ написания слова:

- печатные буквы или рукописные;
- если печатные — только заглавные или и заглавные, и строчные;
- если рукописные — собственный почерк или кого-то другого (если другого, то чей);

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

Характер изображения букв:

изображены в цвете;

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

Величина букв:

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

Цвет букв:

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

Фон:

~ светлый; темный; цветной.

Особенности формы:

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

Особенности начертания:

— прямое; наклонное; несимметричное (то так, то эдак) и т.д.;
- нестандартные буквы — например, одна из букв слишком большая (кривая) и т.д.

Где размещены (относится к представлению);

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

Звуковые особенности

Чей голос произносит слово:

— мой собственный;

голос женщины; мужчины; ребенка; чей конкретно;
несколько голосов;

Громкость:

~ громко; тихо.

Высота тона:

— высокий, средний или низкий.

Акустические особенности:

например, эффект «эха».

Темп:

быстро; медленно.

Мелодия слов:

раскатисто; монотонно; напевно.

Как произносится слово:

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

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

Источники звука в пространстве:

слово звучит сзади; спереди; сверху;
стереоэффект.

Другие особенности

Материал, из которого сделано слово:

— мягкий или твердый;

колющийся или гладкий;

теплый или холодный;

легкий или тяжелый;
какая поверхность?

Запах:

ассоциируется ли изображение с запахом? Какой это запах?

Вкус:

ассоциируется ли изображение со вкусом? Какой это вкус?

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

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

Как должно быть написано СЛОВО?

Как должно оно звучать?

— Как вы должны его ощущать?

Какие другие особенности имеются у этого слова?

Приукрасьте ваше СЛОВО, пусть оно станет "безобидным" .

А сейчас возьмите карандаши, маркеры, гуашь и нарисуйте, как преобразуется СЛОВО».

После окончания работы дети показывают свои рисунки, делятся впечатлениями.

Обсуждение итогов встречи

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

Домашнее задание

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

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

Прощание

Занятия 8-9. ТРУДНО ЛИ БЫТЬ НАСТОЯЩИМ УЧИТЕЛЕМ?

Цели:

расширение и обогащение навыков общения с учителями;
формирование у детей правильного отношения к оценке,
помощь в осознании критериев оценки;

коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

Материалы:

- бумага, карандаши, карточка с изображением геометрических фигур для упражнения «Слушаем внимательно» .

Приветствие

Обсуждение домашнего задания

Попросите детей рассказать о «магическом превращении слова».

Работа по теме занятия

Игра «Идеальный учитель»

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

Дискуссия на тему занятия

Трудно ли быть НАСТОЯЩИМ учителем? Почему?

Как ученики могут помочь учителю?

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

Упражнение «Слушаем внимательно»

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

Попросите одного из участников на время стать учителем. Дайте ему карточку с изображением геометрических фигур, не показывая ее никому из группы. Объявите следующие правила:

Инструкции произносятся только один раз (так как у нас мало времени на уроке). В крайнем случае (если многие не расслышали) «учитель» может повторить инструкцию, но лишь один раз.

Никто не задает «учителю» никаких вопросов (будь те внимательны сразу).

— Нельзя пользоваться циркулем, линейкой или подобными инструментами.

- «Учитель» по завершении работы всем ставит отметки.

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

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

Было ли вам трудно выполнить задание?

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

- Что затрудняло понимание инструкции?

Внимательно ли вы слушали?

Точно ли следовали инструкции?

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

— Справедливо ли оценивалась работа?

Как бы вы сами оценили свою работу?

Что помогало или мешало выполнить упражнение хорошо?

Упражнение «Интервью с учителем»

Это упражнение поможет учащимся и преподавателям лучше узнать друг друга.

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

Упражнение выполняется в микрогруппах или всем классом.

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

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

Как вас зовут?

Какие у вас требования к ученикам?

Что вам нравится в детях?

Как вы относитесь к разным ученикам?

Нравится ли вам ваша профессия?

Вы добрая?

У вас есть семья?

У вас есть животные?

Как вы отнесетесь к тому, что у вас в классе сорок человек и все избалованные?

Нравилось ли вам учиться в школе?

Если ребенок боится отвечать у доски, что вы будете делать?

Если ученик не сделал домашнее задание, то что ему за это будет?

Как вы относитесь к критике?

Почему вы выбрали эту профессию?

Не кажется ли вам, что вы требуете от детей очень многого?

Как вы отнесетесь к тому, что вас выгонят с работы (если дети вас не воспринимают)?

Если ученики прогуливают, что вы будете делать?

Если вы знаете, что в классе есть вор, как вы поступите?

Хотели бы вы стать знаменитым педагогом?

Если ученик на уроке не выполняет задание, что будете делать?

Если в классе произойдет что-то нехорошее, то что вы будете делать?

С вами случались плохие случаи?

Что вы почувствуете, если ребенок резко изменит свое мнение о вас?

Бывает ли так, что дома с вами не разговаривают?

Вы когда-нибудь оставались в дураках?

Вы курите?

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

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

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

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

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

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

Дискуссия на тему занятия

Что нового вы узнали об учителе?

Чему удивились?

Что заинтересовало вас?

Есть ли что-то общее у вас с учителем (одинаковые качества или, может быть, привычки, мечты или ситуации неудачи)?

Обсуждение итогов занятий

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

Домашнее задание

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

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

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

Прощание

Занятия 10. КОНФЛИКТ ИЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ?

Цели:

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

Материалы:

небольшая чаша, кувшин или горшочек, плакат с изображением эмоций (например, плакат «Что ты сейчас чувствуешь?» издательства «Генезис»);

мяч (для упражнения «Назови чувство»)

стол, стулья, какие-нибудь призы, например, две ручки или шоколадки (для упражнения «Конфликт или взаимодействие?»);

плакат с «Правилами обсуждения» (для упражнения «Как разрешать конфликтные ситуации»).

Приветствие

Разминка

Упражнение «Назови чувство»

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

Обсуждение домашнего задания

Предложите желающим прочитать свои статьи об учителе, у которого они брали интервью (не больше двух статей).

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

Дискуссия на тему занятия

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

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

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

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»

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

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

Скажите следующее: *«Ваша задача — за 30 секунд "уложить" руку партнера как можно больше раз. Как только его рука коснется стола, возвращайтесь в исходное положение и начинайте снова. Приз*

достанется той паре, которая наберет больше всего очков (1 касание — 1 очко)».

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

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

Упражнение "Как разрешать конфликтные ситуации"

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

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

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

Правила обсуждения

Рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову.

Не осуждайте чужие идеи.

Выдвигая свои идеи, используйте уже высказанные.

Предлагайте как можно больше идей.

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

Кто-то дразнит или обзывает тебя.

Учитель несправедливо обвиняет тебя в списывании во время контрольной.

Родители на неделю запретили тебе ходить гулять с друзьями за драку с младшим братом.

Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно колет тебя в спину ручкой или бросает в тебя ластик.

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

Дискуссия на тему занятия

Обсудите следующие вопросы:

— В чем причины конфликтов?

— Как можно предотвратить конфликт?

Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?

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

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

Обсуждение итогов занятий

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

Домашнее задание

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

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

Прощание

Занятие 11. РАБОТА С НЕГАТИВНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ*

Цели:

повышение эмоциональной устойчивости детей;

формирование навыков принятия собственных негативных эмоций;

формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.

Материалы:

плакат с изображениями эмоций;

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

Приветствие

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

Обсуждение домашнего задания

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»

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

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

Дискуссия на тему занятия

Обсудите с детьми следующие вопросы:

Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного?

Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент?

Как относиться к обидчику?

Как долго сохраняются обиды?

Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды?

Как выразить обиду?

Упражнение «Рисуем обиду»

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

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

Упражнение на релаксацию

Выполните вместе с детьми следующие действия: закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажата в кулак обида, почувствуйте напряжение в кистях, напрягите руки. Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы,

отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руку. Ваша обида исчезла.

Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами»

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

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

Сразу после окончания упражнения дети рисуют чувства, которые они испытали.

Затем попросите детей ответить на вопросы:

— Что вы чувствовали в момент знакомства?

Что было наиболее приятно?

Что вас удивило?

Что было легче делать?

- Чего не хотелось делать?

— Какие чувства вызывали у вас прикосновения к рукам партнера? Что вы можете сказать о партнере?

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

Обсуждение итогов встречи

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

Домашнее задание

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

Прощание

Занятие 12. СТАВИМ ЦЕЛИ

Цели:

- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе;

- подвести итоги работы группы.

Материалы:

изображение символа «Инь-Ян» (для упражнения «Инь и Ян»);

мяч (для упражнения «Ставим цели»);

небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга на каждого ребенка (для упражнения «Доброжелательное послание»);

- бланки «Мои цели», заполненные детьми на занятии 2;

— большие листы ватмана (4-5).

Приветствие

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

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

Утверждения:

Обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении.

Мне нравится мое отражение в зеркале.

Я очень люблю школу.

В моей жизни много хорошего.

- Я — оптимист (оптимистка).

Я могу посмеяться над своими ошибками,

В моей жизни почти ничего не надо менять в лучшую сторону.

- Я — интересная личность.

Мне нравятся те перемены, которые произошли со мной.

Я добрый и любящий.

Мои друзья ценят мое мнение.

Я доволен собой.

Я не боюсь выражать свои чувства.

У меня интересная и веселая жизнь.

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

Работа по теме занятия

Упражнение «Инь и Ян»

Упражнение помогает детям осознать и принять свои достоинства и недостатки.

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

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

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

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

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

Упражнение «Ставим цели»

Это упражнение способствует осознанию результатов тренинга, постановке новых целей.

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

Я хочу лучше

Я хочу узнать...

Чтобы лучше о себе заботиться, я могу

- Чтобы лучше ладить с другими, я могу

В школе я хочу...

В школе я могу...

- Дома я хочу

Попросите детей положить перед собой бланки «Мои цели», на которых они записывали свои цели в начале тренинга.

Обсудите, каких результатов удалось добиться за время занятий, каких целей удалось достичь. Пусть они допишут новые цели.

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

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

Упражнение «Доброжелательное послание»

Попросите детей написать доброжелательное послание каждому ученику в группе. Уточните, что это послание может содержать комплимент, какое-либо пожелание или благодарность.

Попросите детей вспомнить об их взаимодействии друг с другом на ваших занятиях, вспомнить приятные моменты общения.

Обсуждение итогов тренинга

Обратите внимание детей на знания и умения, которые приобрели учащиеся за время тренинга. Каждого участника после прохождения программы наградить грамотой за те или иные достижения в процессе работы.