

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Удомельская гимназия №3 им О.Г. Макарова»**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Протокол № 7  
От 26.06. 2026г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора МБОУ УГ№3  
им. О. Г. Макарова  
№ 85/1-О  
от 29.06.2026г.  
Собина Т.А.

**Программа адаптации детей к средней школе**  
**«Первый раз в пятый класс!»**

Подготовила:  
Педагог-психолог  
Кулинцова Д.А.

## **Пояснительная записка**

Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассники переживают эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях новых учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и т.д. Возникает состояние внутренней напряженности, настороженности. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Наиболее подверженными дезадаптации становятся ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше). Собственная тревожность мешает ребенку адекватно воспринимать школьную жизнь, строить отношения с одноклассниками и учителями. Все это осложняет сам учебный процесс, ведь продуктивная работа на уроке становится проблематичной. И потенциальный отличный может превратиться в отстающего и прогульщика. Поэтому необходимо сделать естественный процесс адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене менее болезненным и более интенсивным. В связи с этим возникла необходимость разработки программы занятий по адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене школы.

**Цель:** Оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

### **Задачи программы:**

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;

- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

### **Характеристика основных этапов работы**

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

Критериями эффективности занятий выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

### **Организация занятий:**

В данной программе представлены 7 тем, по одному занятию в неделю.

### **Организационные моменты:**

- на занятии дети сидят за партами, которые стоят по кругу, а стол ведущего замыкает круг;
- занятие длится столько же, сколько урок;
- форма занятий соответствует основным этапам урока: вводная часть; основная тема урока; заключительная часть (обратная связь; домашнее задание).

На занятиях не ограничивается самостоятельность и активное участие детей в решении задач. Использование детской гипотезы позволяет раскрыть возможности и способности ребенка через творческую деятельность в учебном процессе.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

| № | Название темы                      | Количество часов |
|---|------------------------------------|------------------|
| 1 | Что такое 5 класс                  | 1                |
| 2 | Новичок в средней школе            | 1                |
| 3 | Узнай свою школу                   | 1                |
| 4 | Что поможет мне учиться?           | 1                |
| 5 | Легко ли быть учеником?            | 1                |
| 6 | «Мир эмоций»                       | 1                |
| 7 | Конфликт или взаимодействие?       | 1                |
| 8 | Работа с негативными переживаниями | 1                |
| 9 | «Мы и наш класс»                   | 1                |

### ЗАНЯТИЕ № 1

#### «ЧТО ТАКОЕ 5-й КЛАСС?»

##### Задачи:

-знакомство детей с целями занятий, формой работы; правилами поведения;  
-мобилизация внутреннего ресурса, развитие умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничество со сверстниками в дискуссиях.  
-развитие представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы. Материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей, альбомные листы. Лист ватмана с рисунком «Школьный путь», мягкая игрушка или мяч.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

##### I. Знакомство

###### *1. Сообщение целей занятий, принятие правил*

*2. Упражнение «Имя превратилось»* Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

###### *3. Упражнение «Расскажи мне о себе»*

Дети сидят в кругу и передают друг другу мяч. Тот, у кого он окажется должен что-то о себе рассказать (о своей любимой игрушке, времени года, о том, чем любит заниматься в свободное время). Тот, кто ничего не хочет говорить -просто передает мяч другому человеку.

## II. Работа по теме

### ***1. Упражнение «Продолжи фразу»***

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

### ***2. Упражнение «Те, кто»***

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

### ***3. Упражнение «Что важно для меня?»***

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Что вы выберете? Названия этих вещей напишите на листе бумаги (5 минут). Далее ребятам необходимо прочесть список и рассказать, почему они выбрали именно эти три вещи.

Обсуждение Кто-нибудь выбрал то же, что и ты? Чьи записи тебя удивили?

Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?

Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?

О ком ты узнал что-нибудь новое?

## IV. Анализ занятия (обратная связь)

Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите две рожицы из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант в тетради.



## **ЗАНЯТИЕ № 2**

### **«НОВИЧОК В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ»**

#### Задачи:

- способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность;
- обсудить новые условия учебного процесса в средней школе;
- развивать навыки сотрудничества и умение соревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.

Материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки для записей, бланк с рисунком

«Дерево», футляр для очков, памятка для учащихся «Как готовить домашние задания».

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

##### **I. Настрой на занятие**

##### **1. Упражнение на воображение**

Ведущий предлагает ребятам стать изобретателями и придумать все возможные варианты

использования футляра для очков. Необходимо записать варианты в течение 5 минут. Победителем окажется тот, кто придумает самый оригинальный и неповторимый способ применения предмета.

##### **2. Упражнение «Школьные правила»**

Придумать примерно 5 шуточных правил для школы – таких, над которыми вы сами можете посмеяться. Затем придумать два правила, которые действительно могли бы помочь школе, классу или вам лично.

Ребята по очереди называют свое самое смешное правило. А потом правило, которое могло бы помочь школе, классу.

*Вопросы для обсуждения:*

Какое правило кажется самым смешным?

Какое из предложенных правил кажется самым важным? Почему? Высказываются желающие.

## **II. Работа по теме**

*Ведущий.* Сегодняшнее наше занятие посвящено «новичкам» – тем, кто никогда раньше не учился школе. Давайте представим, ребята, что к нам в школу приехал кто-то из другой страны. Он хочет продолжить свое обучение в нашей школе. Но прежде чем мы поможем ему познакомиться с жизнью школы, давайте дадим ему имя. Ребята выдвигают свои версии (не больше пяти) и на основе голосования выбирают имя – например, Том. Теперь давайте подумаем, что мы ему расскажем о жизни в школе? Дети называют варианты: про учителей; школьников; об уроке; домашней работе; контрольных, письменной и устной работе на уроке и т.д. Хорошо, тогда начнем, например, с того, как надо работать на уроке. Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развернутые ответы, характеризующие как их осведомленность, так и возможность проявить себя (главное – не бояться ошибок при высказывании своего мнения).

Список вопросов:

### *1. Работа в классе на уроке*

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

### *2. Работа с учебным материалом*

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

### *3. Работа над домашним заданием*

С какого предмета вы начинаете выполнять домашнее задание? Чем заканчиваете? Ведущий. Итак, мы уже многое рассказали Тому, а теперь давайте узнаем, как он себя чувствует после того, как так много узнал о школьной жизни? Посмотрите на бланк с рисунком дерева. Вы видите на дереве и рядом с ним множество человечков. У каждого из них – разное настроение, они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человека, который напоминает вам Тома, его

настроение в новой школе, положение. Мы проверим, насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева – его достижения и успехи. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человека, которым Том хотел бы стать и на чьем месте он бы хотел находиться.

### III. Анализ занятия (как на первом занятии).

Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите две рожицы из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант в тетради.



## ЗАНЯТИЕ № 3.

### «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 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 №4.**

### **«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, ответив на следующие вопросы: «Какой рисунок вам ближе по его настроению?»; «Что вы чувствуете, глядя на этот рисунок?»

### **Обсуждение домашнего задания**

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

### **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») со следующим утверждением:

- Я умею находить плюсы даже в трудной ситуации. Я точно знаю, что мне по силам.
- Я знаю, что я уже умею делать, а чему мне еще надо учиться. Я умею планировать свое время и быть организованный
- Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила. Я представляю, где и у кого могу получить помощи
- Я умею внимательно слушать в классе.
- Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга. Я умею заботиться о своем здоровье.

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

#### **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

сиду 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 оцени 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 №5.**

### **«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 башмачника.

## **Притча о башмачнике**

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

## **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:

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

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

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

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

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

### **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, можно несколько раз повторить.

### **Упражнение «Кляксы»**

Упражнение выполняется в парах. Один из детей берет немного краски того цвета, какого ему хочется, и капает 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 № 6** **«МИР ЭМОЦИЙ»**

-познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

-актуализировать представления о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развивать навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.

**Материалы:** Плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч, фломастеры, карандаши.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **I. Настрой на занятие**

##### **1. Упражнение «Необычное приветствие»**

Ведущий предлагает детям разбиться на пары. Затем поприветствовать друг друга за руку, носами, спинами, коленями, ступнями...

##### **2. Упражнение «Закончи предложение»**

«Радость —это когда...», «Страх —это когда...», «Обида —это когда...», «стыд — это когда...», «печаль —это когда...»

##### **3. Обсуждение прошлого эмоционального опыта учащихся:**

- Всегда ли вы спокойны и веселы?
- Всегда ли вы внимательны и сосредоточены?

#### **II. Работа по теме**

##### **1. Игра «Угадай эмоцию»**

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

## **2. Упражнение «Фигуры эмоций»**

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

## **3. Игра «Назови эмоцию»**

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону и называются эмоции, помогающие общению.

## **4. Игра «Изобрази эмоцию»**

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

## **5. Упражнение «Как справиться с отрицательными эмоциями»**

Ведущий предлагает участникам вспомнить ситуацию раздражения, грусти, печали, гнева и как можно смешнее ее нарисовать на листке бумаги. Затем можно уничтожить (смять, разорвать, сжечь)

## **III. Анализ занятия (как на первом занятии)**

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

Как считаете, какую роль играют эмоции в нашей жизни? Что для вас было новым на занятии?

Что было уже известно?

## **ЗАНЯТИЕ №7**

### **«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, и меня на столе стоит чаша. Положите в нее листочки я 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».*

## **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 со-1 сопротивления тому, кто наклоняет их руку, а будут сами помогать в этом партнеру.

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

### **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?

### **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**

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

2. 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, чтобы он передавал настроение.

## **Прощание**

### **ЗАНЯТИЕ №8**

#### **«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**

### **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 «Чаши 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, перемещайте 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 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 № 9**

### **«МЫ И НАШ КЛАСС»**

**(по Родионову, Ступницкой)**

#### **Задачи:**

- снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».
- обобщение полученного опыта взаимодействия в группе; обеспечение каждому участнику обратную связь от группы; осмысление себя как члена группы.

**Материал:** Клубок нити, Листы цветной бумаги светлых тонов (голубого, розового, желтого), в центре каждого листка написано «Я» (по количеству участников); наборы фломастеров или цветных карандашей; лист ватмана, на

который в дальнейшем будут наклеиваться маленькие эмблемы; фотоаппарат; бланки анкеты для оценки эффективности цикла занятий.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### **I.Настрой на занятие**

#### **Упражнение «Ты мне нравишься»**

Дети сидят в кругу. Ведущий берет клубок нити в руки, обматывает свободный конец вокруг своей ладони и передает клубок кому-то из детей. После чего говорит этому ребенку фразу: «Коля! Ты мне нравишься, потому что...» и т.д. Ребенок. Получивший клубок последним, сматывает его в обратном направлении. При этом каждый участник наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, возвращая клубок обратно.

### **II. Работа по теме**

#### **1.Упражнение «Коллаж класса»**

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

#### **2.Упражнение «Какие мы»**

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

«Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

**III. Анализ занятия (как на первом занятии).Оценка эффективности занятий.** Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий. После заполнения анкеты каждому выдается диплом с напутствиями и улыбкой.

### **Анкета**

Уважаемый пятиклассник!

Ты принял участие в восьми занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в будущем учебном году сделать такие занятия еще интересней и полезней.

Спасибо!

- Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились?
- Что тебе больше всего понравилось: какие упражнения, игры, темы занятий?
- Что тебе совсем не понравилось?
- Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни?
- О чем бы ты хотел узнать на будущих занятиях?