

# Авторизированная программа адаптационных встреч для пятиклассников "Ты не один"

---

## Пояснительная записка.

С переходом из начальной школы в среднее звено у школьников начинается сложный этап адаптации, который сопровождается появлением разного рода трудностей: повышением уровня школьной и межличностной тревожности, тревожности в ситуации проверки знаний, снижением успеваемости и учебной мотивации, нежеланием вступать в учебные и внеучебные контакты, нарушением дисциплины, неадекватно заниженной самооценкой [4, 15]. Проблемы адаптации пятиклассников усугубляются ещё и тем, что изменение условий и организации обучения, смена его форм и методов, режима учебного дня, учебных требований и социальных ролей происходит в период полового созревания. В этот период у пятиклассников может наблюдаться снижение темпа деятельности и работоспособности, объёма памяти и внимания, дети становятся забывчивыми, неорганизованными, медлительными [7]. Учителя основной школы часто недооценивают изменения, происходящие с младшими подростками, и вследствие этого не делают различий между пятиклассниками и другими учащимися средней школы. От учеников ожидают более независимого, самостоятельного и ответственного поведения, к чему многие дети не готовы. Всё это обуславливает **актуальность** проблемы адаптации учащихся 5-х классов к ситуации предметного обучения.

В последние годы появились методические разработки в этой области. Например, адаптационные игры Битяновой М.Р. "Паровозик" [12], "Начинаем разговор", "Наши учителя" [3]; адаптационная игра Пеньевской И. "Корреспондентский марафон" [11] и другие. Но они носят характер разовых игровых мероприятий, поэтому не способны в необходимой мере повлиять на проблему успешной адаптации школьников. Определённый интерес представляет программа классных часов Гаврицковой М. "Мы – это много я" [5]. Однако она нацелена на преодоление только социальной тревожности, требует большой подготовки со стороны учеников, а главное – количества часов, равного количеству детей в классе, что приводит к увеличению образовательной нагрузки в школе [14]. По мнению Майерса Д. [9], цикла из 6 занятий вполне достаточно для достижения профилактических целей.

**Новизна** авторизированной программы адаптационных встреч для пятиклассников "Ты не один" заключается в том, что в ней сделана попытка создания условий для социально-психологической адаптации младших подростков к среднему звену школы, что, способствуя профилактике школьной дезадаптации, позволяет избежать дезадаптации социальной.

Особенностью программы адаптационных встреч для пятиклассников является учёт закономерностей возрастного развития младших подростков. От 10 до 12–13 лет активность эндокринных центров – гипоталамуса и гипофиза – повышается, а активность половых желёз ещё не достигает соответствующего этому уровня, нервные центры функционируют с преобладанием возбуждения над торможением, чем объясняется беспричинная смена настроения, повышение обидчивости, нарушение поведения и двигательных реакций [7, 17]. Именно младший подростковый возраст является оптимальным возрастным периодом для обучения управлению своим телом, осознания и овладения эмоциями и чувствами.

Программа адаптационных встреч для пятиклассников "Ты не один" опирается на учение об общем адаптационном синдроме Ганса Селье, а также на структурно-уровневую концепцию психической адаптации учащихся Роговина М.С. и Залевского Г.В. [6], на основе которой выделены базовые характеристики, определяющие возможность адаптации ребёнка к условиям обучения:

- на психофизиологическом уровне – работоспособность и утомление;
- на психологическом – мотивация учения;
- на социальном – особенности социализации, общение, тревожность.

Социальная и психологическая адаптация тесно взаимосвязаны.

**Цель программы “Ты не один”** – содействие социально-психологической адаптации учащихся пятых классов к условиям обучения в средней школе.

Данная программа решает **задачи**:

1. Ознакомление с системой самоорганизации для оптимального выполнения учебных требований.
2. Формирование адекватного отношения к своим учебным успехам и неудачам.
3. Развитие уверенного поведения.
4. Самоопределение в сферах человеческих ценностей и общения людей.
5. Приобретение навыков межличностного общения со сверстниками.
6. Снижение уровня школьной и межличностной тревожности.

Программа адаптационных встреч адресована учащимся пятых классов.

#### **Этапы реализации программы.**

I этап – ориентировочный (1занятие).

II этап – развивающий (2–5 занятия).

III этап – завершающий (6 занятие).

#### **Содержание.**

Программа адаптационных встреч для пятиклассников “Ты не один” состоит из шести тем ([приложение 1](#)), которые направлены на осознание себя школьниками среднего звена (“Значение пятого класса”, “Режим дня пятиклассника”), а также на осознание себя в социуме (“Мои одноклассники”, “Коллектив нашего класса”). Последнее занятие имеет своей целью подведение итогов.

Данная программа носит профилактический характер, поскольку она призвана не исправлять последствия нарушений психосоциального развития, а предупреждать их. В связи с этим весь курс проводится в 1 четверти учебного года.

Занятия проводятся в **форме** групповых встреч и представляют собой мини-тренинг, посвящённый вопросам поведения в обществе, нравственности, здоровому образу жизни ([приложение 2](#)). Ведущий старается подвести участников к самостоятельному принятию решения или формированию мнения по поводу той или иной проблемы [15].

Периодичность встреч – 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

#### **Структура занятий:**

- I. Ритуал приветствия.  
Задача – создание условий для сплочения участников.
- II. Разминка.  
Задача – эмоциональный настрой на продуктивную деятельность.
- III. Рефлексия предыдущего занятия.  
Задача – актуализация прошлого опыта.
- IV. Основное содержание занятия.  
Задача – формирование новых представлений, эмоциональных состояний, поведенческих норм.
- V. Домашнее задание.  
Задача – закрепление полученного опыта.
- VI. Рефлексия прошедшего занятия.  
Задача – обмен чувствами, анализ произошедшего.
- VII. Ритуал прощания.  
Задача – окончание занятия.

В соответствии с задачами каждого конкретного занятия используются разнообразные психологические **методы**: развивающие упражнения и игры, групповые беседы и дискуссии, рисунки.

**Проверка эффективности** проведённой с учащимися психологической работы осуществляется с помощью анкетирования, в ходе которого пятиклассники высказывают своё мнение о совместной работе.

**Планируемые результаты:**

- осознание новой социальной позиции – ученик средней школы;
- сплочение классного коллектива;
- повышение уровня школьной мотивации учащихся к среднему звену;
- снижение напряжённости протекания адаптационного периода.

**Список литературы**

1. Антропова М. В., Глухова Р. И., Ефимова С. П. Родителям о здоровье школьников. – М., 1975. – 128 с.
2. Антропова М. В., Кузнецова Л. М., Параничева Т. М. Режим дня школьника. – М., 2003. – 24 с.
3. Битянова М.Р. Игра для пятиклассников “Наши учителя” // Школьный психолог. – 2002, № 6. – С.16.
4. Битянова М.Р. Система развивающей работы школьного психолога. – М., 2005. – 36 с.
5. Гаврицкова М. Мы – это много Я // Школьный психолог. – 2005, № 14.
6. Гадельшина Т. Г. Структурно-уровневая концепция психической адаптации. // Вестник ТГПУ. – 2011, № 6. – С.161-164.
7. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. – М., 1986. – 80 с.
8. Корастелёв Н.Б. От А до Я. – М.: Медицина, 1987. – 288 с.
9. Майерс Д. Социальная психология. Интенсивный курс. – СПб, 2000.
10. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. – М., 2007.
11. Пеньевская И. Корреспондентский марафон // Школьный психолог. – 2003, № 6. – С.16.
12. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2004. – 304 с.
13. Психология подростка от 11 до 18 лет. Методики и тесты / под ред. А.А. Реана. – М., 2007. – 121 с.
14. Родионов В.А. и др. Тренинги социальных навыков. – Ярославль, 2003. – 224 с.
15. Родионов В.А. Психология здоровья школьников. – М., 2008. – 36 с.
16. Родионов В.А., Ступницкая М.А. “Я и мы”. Тренинговые занятия для учащихся 5-х классов // Школьный психолог. – 2001, № 22.
17. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2821-10.
18. Соколов Д.К. Каким быть подростку. – М., 1988. – 160 с.
19. Шевнина О.В. Если ребёнок интересуется только компьютером. – М., 2003. – 64 с.
20. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум детского психолога. – Ростов н/Дону, 2005. – 320 с.

**Приложение 1**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Тема	Цели	Задачи	Наименование форм работы, упражнений
1	Значение пятого класса	1. Формирование новой социальной позиции – ученик средней школы. 2. Развитие внутригруппового	1. Познакомить участников с целями занятий, формой работы. 2. Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы.	Упражнение «Школьный путь» [16]. Групповая беседа «Ученик 5 класса» [16]. Авторская методика «Эмоциональное самочувствие». Упражнение «Продолжи фразу» [16].

		о сплочения.		Упражнение «Те, кто» [14, с.164].
2	Режим дня пятиклассника	1. Уточнение представлений о режиме дня. 2. Обучение планированию своей деятельности.	1. Формировать убеждение в необходимости соблюдать режим дня для сохранения здоровья. 2. Формировать привычку планировать свою деятельность с учётом индивидуальных особенностей.	Авторская анкета «Режим дня пятиклассника». Групповая беседа «Режим дня школьника».
3	Культура учебного труда	1. Закрепление навыков соблюдения распорядка дня. 2. Развитие умений учиться.	1. Способствовать принятию новой социальной позиции - ученик средней школы. 2. Содействовать осознанию особенностей учебного процесса в средней школе. 3. Развивать навыки сотрудничества, умения учиться, правильно воспринимать и сравнивать свои учебные достижения с успехами других.	Групповая беседа «Ученик 5 класса». Авторская методика «Дерево успехов». Групповая дискуссия «Как надо работать на уроках?» [16]
4	Наши учителя	1. Формирование новой социальной позиции по отношению к учителям. 2. Профилактика межличностных конфликтов.	1. Формировать представления об учителях как профессионалах, решающих образовательные задачи. 2. Формировать представления об учителях как об интересных личностях.	Упражнение «Учебные предметы» [3]. Авторская игра «Учителя нашей школы». Групповая дискуссия «Учитель - личность - профессионал» [3]. Авторское упражнение «Учительница первая моя».
5	Мои одноклассники	1. Оптимизация внутригруппового сотрудничества. 2. Профилактика межличностных конфликтов.	1. Способствовать осознанию собственных особенностей и особенностей одноклассников. 2. Развивать навыки сотрудничества и умения работать в парах.	Авторское упражнение «Комплимент». Авторская игра «Презентация одноклассника».
6	Коллектив нашего класса	1. Формирование способности конструктивно взаимодействовать со сверстниками по достижению общей цели. 2. Развитие внутригруппового	1. Способствовать осмыслению своего «Я» как части общего «Мы», обобщению полученного опыта взаимодействия в группе. 2. Формировать убеждение добросовестно выполнять обязанности члена коллектива. 3. Содействовать снижению	Игра «Кто это?» [11]. Авторская модификация упражнения «Наш класс» [16]. Авторская модификация упражнения «Мы все» [16]. Анкета «Оценка эффективности занятий» [16].

		о сплочения.	уровня межличностной тревожности.	
--	--	--------------	-----------------------------------	--

Количество часов: 6.

## Приложение 2

### МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ

#### ЗАНЯТИЕ 1

#### ТЕМА «ЗНАЧЕНИЕ ПЯТОГО КЛАССА»

##### Цели:

1. Формирование новой позиции – ученик средней школы.
2. Развитие внутригруппового сплочения.

##### Задачи:

1. Познакомить участников с целями занятий, формой работы.
2. Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы.

**Методическое оборудование:** мяч; кружочки по количеству участников; фотоаппарат.

##### Сценарий

**I. Ритуал приветствия.** (1-2 мин.)

**II. Разминка.**

*Упражнение «Школьный путь».* [16] (3 мин.)

Ведущий проводит беседу с участниками о пройденном отрезке школьного пути и о том, что ещё предстоит.

**III. Основное содержание занятия.**

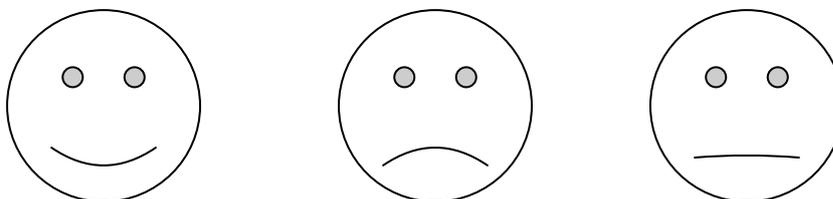
*Групповая беседа «Ученик 5 класса».* [16] (5 мин.)

Ведущий. Вы стали учениками средней школы. Что изменилось в вас, в вашем облике в связи с переходом в 5-ый класс (новые, учителя, предметы, классы, школьные принадлежности, ..., портфели)? Какие впечатления создались у вас о средней школе? Расскажите кратко.

*Авторская методика «Эмоциональное самочувствие».* (15 мин.)

Ведущий. Давайте посмотрим, как прошли первые дни в средней школе. (*Детям раздаются кружочки*). Изобразите своё лицо: интересно, хорошо, легко; неинтересно, плохо; трудно.

*Участники берут свои изображения в руки, а ведущий делает общую фотографию.*



*Упражнение «Продолжи фразу».* [16] (5 мин.)

Участникам предлагается продолжить фразу: «В пятом классе мне хотелось бы...» Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обсуждает вопрос о том, кто осуществит все эти ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет?

*Упражнение «Те, кто».* [14, с.164] (5 мин.)

- Поднимают правую руку те, у кого дома есть кошка;
- опускают голову те, кто опаздывает на уроки;

- встают те, кто сегодня пришёл в школу;
- подпрыгивают те, кто хорошо учится;
- делают шаг вперёд те, кто любит сладкое;
- приседают те, кому нравится играть в футбол;
- хлопают в ладоши те, у кого день рождение в сентябре;
- улыбаются те, кому уже исполнилось 10 лет;
- берутся за руки те, кто является учеником 5-го класса.

*Ведущий подчёркивает, как много общего у участников, а главное – это то, что они являются пятиклассниками.*

**IV. Домашнее задание** – следующее занятие будет посвящено режиму дня, обсудите с родителями и составьте свой режим дня (1-2 мин.)

**V. Рефлексия прошедшего занятия.** (5 мин.)

Ведущий. Что значит для вас пятый класс?..

**VI. Ритуал прощания.** (1-2 мин.)

## ЗАНЯТИЕ 2

### ТЕМА «РЕЖИМ ДНЯ ПЯТИКЛАССНИКА»

#### Цели:

1. Уточнение представлений о режиме дня.
2. Обучение планированию своей деятельности.

#### Задачи:

1. Формировать убеждение в необходимости соблюдать режим дня для сохранения здоровья.
2. Способствовать формированию привычки планировать свою деятельность с учётом индивидуальных особенностей.

**Методическое оборудование:** бланки анкеты по количеству участников.

#### Сценарий

**I. Ритуал приветствия.** (1-2 мин.)

Ведущий. Здравствуйте. При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровый образ жизни – понятие многогранное. Одним из главных является вопрос о том, как всё успеть, во время прийти в школу, не опоздать на урок, а во время урока быть успешным?.. Как назвать одним словом, когда человек в одно и то же время просыпается, выполняет различные дела, ложится спать?.. Вы знаете, что такое режим дня?.. – *Это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.* [2, с.24]

**II. Рефлексия предыдущего занятия.** (5 мин.)

*Предлагается обсудить свой режим дня.*

**III. Основное содержание занятия.**

*Авторская анкета «Режим дня пятиклассника».* (10 мин.)

1	Как часто вы просыпаетесь, не выспавшись? а) всегда; б) иногда; в) никогда.	6	Сколько времени вы проводите у компьютера? а) 30 мин. [19, с.32]; б) 1 – 2 часа; в) 3 и более часов.
2	Завтракаете ли вы утром? а) всегда; б) иногда; в) никогда.	7	Сколько часов в день вы смотрите телевизор? а) 30 мин. [17]; б) 1 – 2 часа; в) 3 и более часов.
3	Когда вы обычно делаете домашние задания? а) сразу, как прихожу из школы;	8	Сколько времени вы проводите на свежем воздухе? а) 1 – 3 часа [17];

	б) обедаю и сажусь за уроки; в) <i>обедаю, отдыхаю и потом делаю уроки</i> [17].		б) 4 и более часов; в) совсем не гуляю.
4	Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий? а) до 1 часа; б) <i>не более 2 часов</i> [17]; в) 3 – 4 часа.	9	В котором часу вы ложитесь спать? а) <i>в 21-22.00</i> [1, 2, 8]; б) 22-23.00; в) после 23.00.
5	Есть ли у вас компьютер?	10	Как обычно вы проводите воскресный день? а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры; б) <i>гуляю, занимаюсь спортом</i> ; в) другое.

*Курсивом выделены гигиенические нормативы.*

**Групповая беседа «Режим дня школьника». (15 мин.)**

Ведущий. К сожалению, часто наблюдается такая ситуация. Прозвенел будильник. Далее идёт тридцатиминутное лежание в постели. Потом за 15 мин. нужно сделать все «утренние дела» и бежать в школу. Нет времени позавтракать, хорошенько умыться, сделать зарядку и т. д., нарушается целый комплекс физиологических процессов. Ученик, или, если можно так сказать, его организм приходит в школу совсем неподготовленным. Всё это можно успеть лишь при одном условии - подчинить всю свою деятельность определённому ритму, режиму дня. Он помогает сформировать правильные привычки, дисциплинирует, обеспечивает ритм в работе и отдыхе, поддерживает работоспособность и тем самым содействует успешному учению. А любое нарушение режима (нерегулярный приём пищи, сокращение времени сна, прогулок, выполнение домашних заданий в вечернее время и т. п.) ведёт к резкому снижению работоспособности, утомлению, может стать причиной задержки роста и нормального развития организма. [8, с.13]

- Подъём - 6. 45.
- Сократить время перехода от сна к бодрствованию помогает утренняя зарядка. Недаром она называется *зарядкой*, «заряжая» бодростью на предстоящий рабочий день, прогоняя остатки сна. [2, с.7]
- Сборы, завтрак - 7. 10. - 7.30. Утренний завтрак обязателен, в противном случае во время уроков появляются головная боль, слабость, снижается внимание. [8, с.13]
- Дорога в школу - 7. 30. - 7. 50. Организм человека готовится к работе, настраивается на неё. Спокойно подходя к школе, ученик уже мысленно находится на уроке. Совсем другое дело, если запыхавшийся ученик влетает в класс со звонком... Ещё потребуется довольно много времени, чтобы он вошёл в рабочую обстановку. [8, с.13]
- Учебные занятия в школе - 8. 00.- 13. 10. Снять учебное утомление помогают перемены. Если перемена используется не для отдыха, а для того чтобы выучить за короткие 10 мин. то, на что в обычных условиях дома затрачивается не менее 20-30 мин., то, конечно, ни отдыха, ни знаний - не будет. [8, с.14]
- Дорога из школы домой и прогулка - 13. 15 - 14. 00.
- Обед - 14. 00. - 14. 30. [1, с.90]
- Послеобеденный отдых - 14. 30. - 15. 30. Готовить уроки сразу же после школы нельзя, т.к. ученик после занятий и длительного сидения за партой устаёт, надо отдохнуть. Это могут быть подвижные и спортивные игры на открытом воздухе. Если перерыв недостаточный, то работоспособность полностью не восстанавливается. [17; 1, с.31; 2, с.10]
- Приготовление домашних заданий - 15. 30. - 18. 00. По СанПиН начинать

самоподготовку следует в 15-16 час., т.к. к этому времени отмечается физиологический подъём работоспособности. [17] Между 16-18 часами можно выполнить наибольшую работу при минимальной затрате сил. [8, с.10]

Приготовление домашних заданий нужно самим школьникам, поэтому выполнять домашние задания надо в строго намеченное вами самими время. Это помогает быстрее и лучше их выполнить.

- Полдник - в 16. 30. [17; 1, с.90]
- Свободное время (занятия по интересам, спорт, прогулка, общественно-полезный труд) - 18.00.-19.30. В свободное от учебных занятий время школьники помогают семье, потому что любят своих родителей и других близких.
- Ужин - 19. 30. - 20. 00. Ужинать рекомендуется за 2 часа до отхода ко сну. [1, с.45, 90; 2, с.10]
- Тихие игры, чтение - 20. 00. - 21. 00. Они создают ровное и спокойное настроение [2, с.14]. Во время этих занятий надо соблюдать правильную позу, следить за освещением рабочего места и др. гигиеническими требованиями.
- Подготовка ко сну - 21. 00. - 21. 30. Привести в порядок одежду, обувь; проветрить комнату, расстелить постель, принять душ, сменить одежду и т.п. Всё это не только полезно, но и настраивает на сон. [2, с.14]
- Сон - 21.30. Сон – необходимый отдых. Во время сна мозг отключается от сигналов внешнего мира, расслабляются мышцы. При недосыпании понижается работоспособность. Привычка ложиться спать всегда в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, глубокому сну, что в свою очередь ведёт к хорошему отдыху, восстановлению сил. [3, с.15]

**IV. Домашнее задание** – соблюдать правильный режим дня (1-2 мин.)

**V. Рефлексия прошедшего занятия.** (5 мин.)

Ведущий. Что нужно делать, чтобы быть настоящим школьником?..

**VI. Ритуал прощания.** (1-2 мин.)

### ЗАНЯТИЕ 3

#### ТЕМА «КУЛЬТУРА УЧЕБНОГО ТРУДА»

##### Цели:

1. Закрепление навыков соблюдения распорядка дня.
2. Развитие умений учиться.

##### Задачи:

1. Способствовать принятию новой социальной позиции – ученик средней школы.
2. Содействовать осознанию особенностей учебного процесса в средней школе.
3. Развивать навыки сотрудничества, умения учиться, правильно воспринимать и сравнивать свои учебные достижения с успехами других.

**Методическое оборудование:** на доске рисунок дерева с тремя ветвями, фотоаппарат, памятка «Как готовить домашние задания».

##### Сценарий

**I. Ритуал приветствия.** (1-2 мин.)

**II. Разминка.**

*Групповая беседа «Ученик 5 класса».* (3 мин.)

Ведущий. Теперь, когда вы утвердились в роли учеников средней школы, что изменилось в вас, в вашем характере, облике? Расскажите кратко.

**III. Рефлексия предыдущего занятия.**

*Учащиеся делятся опытом соблюдения режима дня.* (5 мин.)

**IV. Основное содержание занятия.**

Ведущий. Наше занятие посвящено культуре учебного труда.

*Авторская методика «Дерево успехов».* (10 мин.)

**Ведущий.** Посмотрите на рисунок дерева. Обратите внимание, что каждая ветка дерева – это ваши учебные достижения и успехи. Возьмите мел и расположите себя на ветвях этого дерева: чем выше, тем более высоки ваши успехи в учёбе.

*Для анализа результатов самооценки ведущий делает фотографию дерева или сразу отмечает уровень самооценки каждого участника.*

**Групповая дискуссия «Как надо работать на уроках?»** [16] (15 мин.)

*Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развёрнутые ответы, характеризующие как их осведомлённость, так и возможность проявить себя:*

1. Зачем нужно быть внимательным на уроках?
2. Если на уроке вы что-то не поняли, что-то кажется трудным, что надо сделать? Почему?
3. Что произойдёт на уроке, если вы неправильно сделаете домашнее задание?
4. С какого предмета вы начинаете выполнять домашние задания? Чем заканчиваете?
5. Зачем необходимо выучить или повторить правила, прежде чем делать домашнее задание?
6. Откуда вы знаете, что по какому предмету делать?
7. Как часто узнаете, что задано, у одноклассника по телефону?
8. Какие книги помогают вам получать дополнительную информацию по изучаемым предметам?
9. Как вы думаете, правильно ли, хорошо ли выполняете домашние задания?

*Участникам раздаются памятки «Как готовить домашние задания».*

**Памятка «Как готовить домашние задания»**

1. Активно работать на уроке: внимательно слушать и отвечать на вопросы. Если что-то непонятно, не стесняться задать вопрос.
2. Внимательно и подробно записывать задания по каждому предмету.
3. Придя домой, привести в порядок своё рабочее место.
4. По записям в дневнике или тетради установить, что задано.
5. Сначала необходимо выполнять задания по математике, потом по русскому языку, затем по устным предметам.
6. Приготовить нужные учебники и учебные принадлежности. На письменном столе должно лежать только то, что необходимо для выполнения одного задания. После его завершения со стола убираются уже использованные материалы и кладутся те учебные принадлежности, которые необходимы для выполнения задания по следующему предмету.
7. Найти заданное в учебнике: текст задач, статей, письменных упражнений и т.п.
8. Припомнить учебный материал, объяснённый учителем на уроке, вспомнить указания учителя о цели упражнения и о способах выполнения упражнения.
9. Трудный материал урока надо повторить в тот же день, чтобы сразу закрепить его и запомнить.
10. Выполняя домашнее задание, надо не просто думать, что надо сделать, а ещё и решать, с помощью каких средств и приёмов этого можно добиться.
11. Перед выполнением письменной работы необходимо выучить все правила, которые могут пригодиться.
12. Изучая заданный материал, сначала надо его понять, а уже потом запомнить.
13. Узнавая новые понятия или явления, надо связывать их по смыслу с уже известными ранее.
14. Читая учебник, надо задавать себе вопросы по тексту. Большой текст необходимо разбивать на части и работать над каждой из них в отдельности.
15. Готовиться к сочинениям и докладам надо заранее, равномерно распределяя нагрузку, а не оставлять такую ответственную работу на последний день.
16. Надо составлять план устного ответа и проверять себя.

17. Учиться пользоваться справочниками и словарями, чтобы уметь выяснять значение незнакомых слов и выражений. Научиться находить интересующую нужную информацию с помощью компьютера. Необходимо уметь пользоваться картами и схемами и использовать их при подготовке устных уроков.
18. Не стесняться обращаться за помощью к взрослым и одноклассникам.
19. В процессе приготовления домашнего задания делать перерывы.
20. Сверить выполненное с тем, что было задано, чтобы установить, не забыли ли что-либо выполнить, исправить замеченные ошибки.

**V. Домашнее задание** – использовать памятку при подготовке домашних заданий (1 -2 мин.)

**VI. Рефлексия прошедшего занятия.** (5 мин.)

Ведущий. Зачем надо делать домашние задания?.. Как надо работать на уроке?..

**VII. Ритуал прощания.** (1-2 мин.)

## **ЗАНЯТИЕ 4**

### **ТЕМА «НАШИ УЧИТЕЛЯ»**

**Цели:**

1. Формирование новой социальной позиции по отношению к учителям.
2. Профилактика межличностных конфликтов.

**Задачи:**

1. Формировать представления об учителях как профессионалах, решающих образовательные задачи.
2. Формировать представления об учителях как об интересных личностях.

**Методическое оборудование:** карточки с названиями учебных предметов, список качеств настоящего учителя (любовь к детям, хорошее знание предмета, влюблённость в знания, интеллектуальность, высокая нравственность, общительность, артистичность, грамотность, хороший вкус, широкий кругозор, весёлый нрав и т.п.), фотоаппарат.

**Сценарий**

**I. Ритуал приветствия.** (1-2 мин.)

**II. Рефлексия предыдущего занятия.** (5 мин.)

*Учащиеся делятся опытом использования памятки при подготовке домашних заданий.*

**III. Разминка.**

**Упражнение «Учебные предметы».** [3] (5 мин.)

Ведущий. Давайте вспомним, какие у вас в пятом классе есть учебные предметы? Некоторые из них вам уже знакомы с начальной школы, а другие появились только сейчас.

*Ведущий приглашает детей по одному взять карточку, зачитать, что на ней написано, сказать, есть ли такой предмет. Среди карточек встречаются названия предметов, которые дети не изучают в пятом классе (например, физика, химия). Карточки с названиями предметов, которые есть в программе пятого класса, прикрепляются на доску. Ведущий просит учеников озвучить общий перечень учебных предметов. Им предлагается подсчитать их общее количество, оно впечатляет.*

**IV. Основное содержание занятия.**

**Авторская игра «Учителя нашей школы».** (5 мин.)

Ведущий. А теперь вспомним имена и отчества наших учителей. Сейчас я буду называть учебный предмет, мальчик, поднявший руку, будет называть имя, а девочка - отчество учителя.

**Групповая дискуссия «Учитель – личность - профессионал».** [3] (10 мин.)

*Участникам предлагается закончить фразу: «Учитель – это ..»*

Ведущий. Учитель – это название профессии. Каждая профессия предъявляет определённые требования к человеку: его возможностям, качествам. Так, космонавт

должен быть очень крепок физически, а учёный должен обладать развитым умом. К профессии учителя тоже предъявляются свои требования. Какие?

*Участникам предъявляется список различных качеств и свойств человека. Среди них есть качества, важные для осуществления педагогической деятельности, есть и нейтральные. Участники высказывают своё мнение, какие качества обязательно должны быть у учителя, как профессионала. Возможны споры, дискуссии, но необходимо добиться общего решения.*

**Авторское упражнение «Учительница первая моя».** (10 мин.)

**Ведущий.** Ребята, посмотрите, кто пришёл к нам в гости? Вы узнаете? Да, это ваша первая учительница. Давайте вместе вспомним что-нибудь из того времени, какие-то смешные случаи.

*Дети вместе с учителем вспоминают, говорят слова благодарности ей, постепенно переходят к обсуждению того, что им дала начальная школа.*

*Если у первой учительницы нет возможности посетить своих выпускников, то делается видеосъёмка благодарностей и пожеланий для первой учительницы.*

**V. Домашнее задание** – расспросите полюбившихся вам учителей об их интересах и увлечениях (1-2 мин.)

**VI. Рефлексия прошедшего занятия.** (5 мин.)

**Ведущий.** Сегодня мы с вами увидели, что каждый учитель обязательно обладает теми качествами, которые необходимы для его профессии. И в то же время каждый учитель – это уникальная личность, со своими интересами, симпатиями и антипатиями. Как человек, он может быть вам близок по духу, а может быть непонятен. Но у вас всегда есть возможность задать ему вопросы, чтобы его понять.

**VII. Ритуал прощания.** (1-2 мин.)

## **ЗАНЯТИЕ 5**

### **ТЕМА «МОИ ОДНОКЛАСНИКИ»**

**Цели:**

1. Оптимизация внутригруппового сотрудничества.
2. Профилактика межличностных конфликтов.

**Задачи:**

1. Способствовать осознанию собственных особенностей и особенностей одноклассников.
2. Развивать навыки сотрудничества и умения работать в парах.

**Методическое оборудование:** опросные листы по количеству участников, цветные ручки, фломастеры.

**Сценарий**

**I. Ритуал приветствия.** (1-2 мин.)

**II. Разминка.**

*Авторское упражнение «Комплимент».* (5 мин.)

**Ведущий.** Давайте скажем друг другу добрые слова, комплименты, что-нибудь хорошее, приятное. Участникам предлагается подойти к одному однокласснику и, обращаясь к нему, закончить предложение: «Я рад /-а, что в нашем классе учится ..., потому что ...» При этом ведущий следит за тем, чтобы участники называли друг друга по имени.

**III. Рефлексия предыдущего занятия.** (5 мин.)

*Учащиеся делятся впечатлениями об интересах и увлечениях учителей.*

**IV. Основное содержание занятия.**

*Авторская игра «Презентация одноклассника».* (25 мин.)

Участникам предлагается объединиться в пары, узнать что-то новое о своём друге и рассказать о нём всему классу. Для этого они получают опросные листы (любимый цвет, любимое время года, любимые растения, домашние животные, хобби, любимая музыка,

жанры кинофильмов, виды спорта, любимые учебные предметы, на кого хотелось бы быть похожим?, будущая профессия, мечта и т.п.).

Затем пары выходят в центр и по очереди рассказывают об однокласснике. Характеристики сдаются ведущему.

**V. Домашнее задание** – понаблюдать и обсудить с родителями, какие домашние обязанности выполняют мужчины, а какие – женщины, и почему (1-2 мин.)

**VI. Рефлексия прошедшего занятия.** (5 мин.)

Ведущий. Как вы себя чувствовали, когда рассказывали о вас?..

**VII. Ритуал прощания.** (1-2 мин.)

## ЗАНЯТИЕ 6

### ТЕМА «КОЛЛЕКТИВ НАШЕГО КЛАССА»

#### Цели:

1. Формирование способности конструктивно взаимодействовать со сверстниками по достижению общей цели.
2. Развитие внутригруппового сплочения.

#### Задачи:

1. Способствовать осмыслению своего «Я» как части общего «Мы», обобщению полученного опыта взаимодействия в группе.
2. Формировать убеждение добросовестно выполнять обязанности члена коллектива.
3. Содействовать снижению уровня межличностной тревожности.

**Методическое оборудование:** фломастеры, цветные карандаши; плакат с надписью в центре «Наш класс»; фотоаппарат; бланки анкеты по количеству участников.

#### Сценарий

**I. Ритуал приветствия.** (1-2 мин.)

**II. Разминка.**

*Игра «Кто это?»* [11] (5 мин.)

Ведущий зачитывает полученные на прошлом занятии характеристики детей, добавляя к ним свои собственные наблюдения, а дети должны угадать, о ком идёт речь.

**III. Рефлексия предыдущего занятия.** (5 мин.)

Учащиеся делятся наблюдениями о домашних обязанностях мужчин и женщин.

**IV. Основное содержание занятия.**

*Авторская модификация упражнения «Наш класс».* [16] (20 мин.)

Ведущий раздаёт школьникам опросные листы, предлагает каждому добавить в характеристику ответ на вопрос «Какой я?» и создать коллективную эмблему класса. На доске вывешивается плакат с надписью в центре «Наш класс». Выполнив задание, каждый участник подходит и приклеивает свою характеристику на плакат. 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».

*Авторская модификация упражнения «Мы все».* [16] (5 мин.)

Все хором произносят «Мы все» и читают качества, записанные на своих характеристиках во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...» Делается общая фотография группы. Ведущий сообщает, что она будет наклеена на общую эмблему класса.

**V. Рефлексия.** (5 мин.)

*Анкета «Оценка эффективности занятий»* [16].

Дорогой пятиклассник! Ты принял участие в занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твоё мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов. Спасибо!

1. Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе

запомнились, понравились?

2. Что тебе совсем не понравилось?
3. Что из того, о чём ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится или уже пригодилось в жизни?
4. Доволен ли ты предоставленной психологической информацией?
5. О чём бы ты хотел узнать на будущих занятиях?
6. Удовлетворён ли ты общением с психологом?
7. Стил ь общения психолога с тобой: доброжелательный, безразличный, приказной?
8. Какими качествами обладает психолог: доброжелательность, профессионализм, безразличие?
9. Дай оценку работы психолога: 1, 2, 3, 4, 5 баллов.
10. Твои претензии психологу.

**VI. Ритуал прощания.** (1-2 мин.)