РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
профилактического курса «Мы – пятиклассники»
в основной школе МБОУ «С(К)ОШ № 11 г. Челябинска»
(5 класс)

Пояснительная записка

Рабочая программа профилактического курса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования (АООП ООО) МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска».

Школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режимным моментам и т.д. Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие школьника. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным.

Переход из начальной школы в среднее звено предъявляет повышенные требования к интеллектуальному и личностному развитию учащихся, к степени сформированности учебных умений, к способности саморегуляции, развитию коммуникативных навыков. В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. У многих наблюдается: снижение показателей обученности; снижение интереса к учебе; напряженные отношения между собой; повышенная тревожность; непредсказуемые реакции; отстранение от взрослых. Признаки возникшей дезадаптации учащихся: усталый, утомленный вид ребенка; нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне; стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы; нежелание выполнять домашнее задание; негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников; жалобы на те или иные события, связанные со школой; беспокойный ночной сон; трудности утреннего пробуждения, вялость; постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Причины медленной адаптации:

- 1) разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования и учитывать, и выполнять;
- 2) большой поток информации, незнакомые термины, слов; неумение пользоваться справочниками и словарями, а также отсутствие практики спрашивать о значении непонятных слов у взрослых;
- 3) чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не всегда удается уделить всем необходимое внимание;
- 4) привычка к контролю. В начальной школе учащиеся всегда находятся в поле зрения педагога. Дети, привыкшие к постоянному контролю со стороны взрослых, должны самостоятельно организовать собственную школьную жизнь.

Адаптация является активным процессом, имеющим как позитивный исход – адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, так и негативный – стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- снижение уровня школьной тревожности;
- овладение способами взаимодействия со сверстниками;
- формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах;
- повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Качественные критерии оценки достижения планируемых результатов: эмоциональное благополучие каждого ребенка в классе; овладение обучающимися необходимыми коммуникативными навыками в общении с педагогами и старшеклассниками; достижение необходимого уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Количественные критерии оценки достижения планируемых результатов: уменьшение количества учащихся с высоким уровнем тревожности.

Методы и приёмы, используемые в программе:

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. Метафорические истории и притчи.

Целью данной программы является: сохранение психологического здоровья младших подростков при переходе из начальной школы в основное звено, предупреждение школьной дезадаптации учащихся к новым условиям обучения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- 1) формирование у учащихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития;
- 2) развитие навыков уверенного поведения;
- 3) усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других;
- 4) ознакомление учащихся с разными формами коммуникации;
- 5) создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

1. Планируемые результаты освоения профилактического курса

Рабочая программа обеспечивает достижение пятиклассниками определенных личностных и метапредметных результатов.

Планируемые личностные результаты

№	Компетенции	Признаки сформированной компетенции
1	Способность проявлять активность в учебно-познавательной деятельности	– Прилагает усилия для снижения уровня своей школьной тревожности; – Стремится к овладению способами взаимодействия со

		сверстниками; – Активно формирует представления о себе, о своих внутренних резервах
2	Способность учиться, осознание важности образования и самообразования для жизни и деятельности, способность применять полученные знания на практике	– Владеет способами установления взаимодействия со сверстниками; формирования представлений о себе, о своих внутренних резервах; – Владеет основными способами самопознания
3	Готовность к социальной активности, уважению закона и правопорядка, способность к соизмерению своих поступков с нравственными ценностями, осознание своих обязанностей перед семьей, обществом, Отечеством	– Считает внутригрупповое сплочение важным средством решения групповых задач; проявляет заинтересованность в его достижении; – Стремится к овладению способами взаимодействия со сверстниками
4	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей	– Умеет активно участвовать в дискуссиях, сотрудничать при этом со сверстниками; – Считает внутригрупповое сплочение важным средством решения групповых задач; проявляет заинтересованность в его достижении; – Стремится к овладению способами взаимодействия со сверстниками – Умеет справляться со своими эмоциями – Адекватно оценивает свои возможности в стандартных ситуациях
5	Коммуникативная компетентность в общении и способность к сотрудничеству со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	– Знаком с разными формами коммуникации; – Работает в режиме взаимодействия; – Вступает в контакт с участниками образовательного процесса; – Взаимодействует с участниками учебной деятельности в процессе обучения; – Умеет активно участвовать в дискуссиях, сотрудничать при этом со сверстниками
6	Сформированная ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах	– Умеет справляться со своими эмоциями; – Прилагает усилия для снижения уровня своей школьной тревожности; – Активно формирует представления о себе, о своих внутренних резервах; – Адекватно оценивает свои возможности в стандартных ситуациях; – Осознает свою уникальность

1.2 Планируемые метапредметные результаты:

№	Компетенции	Признаки сформированной компетенции
1	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	– Умеет самостоятельно определять цели своего обучения в новой учебной ситуации (при освоении нового школьного предмета); – Умеет ставить и формулировать для себя новые задачи по освоению способов действия в новой школьной ситуации; – Умеет формировать представления о себе, о своих внутренних резервах в новой учебной ситуации (при освоении нового школьного предмета)
2	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение	– Умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с новым учителем; – Умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками в новой учебной ситуации (при освоении нового школьного предмета); – Умеет находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов при работе индивидуально и в группе; – Умеет формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение при работе в группе

Один из результатов реализации программы – повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

2. Содержание коррекционного курса

Рабочая программа рассчитана на 14 часов в сентябре-ноябре (1 час в неделю).

№	Наименование тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
I этап	Диагностический	1		1	Анкета для родителей пятиклассников Анкеты, тесты и проективные методики
II этап	Информационно-практический	12	7	5	Протокол родительского собрания, протокол педсовета, рисунок несуществующего животного, анкета для пятиклассников, анкета «Вот я какой!», графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус», рефлексивные высказывания учащихся, рисунки учащихся, проективная методика «Дерево»
III этап	Итоговый	1		1	Сравнительный анализ диагностических данных
ИТОГО		14	7	7	

Реализация программы проходит в **три этапа**:

Первый этап – диагностический. Включает в себя психологические тесты и проективные методики, позволяющие исследовать личностные особенности учащихся и эмоциональное состояние каждого ребенка.

Анкета для родителей пятиклассников Цели – знакомство с классным коллективом, с индивидуальными особенностями учеников; лучшее знакомство с родителями, возможность налаживания постоянного плодотворного контакта с ними, особенно в начале учебного года; преодоление трудностей в адаптации учащихся при переходе из начальной школы в среднее звено.

Анкета для пятиклассников. Цель – изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация).

Проективная методика «Несуществующее животное». Цель – диагностика личностных особенностей.

Анкета для учащихся «Вот я какой!».

Графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус». Цель – определение эмоционального состояния ребенка, наличие агрессивности, ее проявления и интенсивности.

Проективная методика «Дерево». Цель – исследование особенностей личности ребенка.

Второй этап – информационно-практический. Включает в себя психологические занятия для пятиклассников, родительские собрания, семинар для педагогов, индивидуальные и групповые консультации для всех участников образовательного процесса.

Третий этап – итоговый. Включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе сравнительного анализа диагностических данных.

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
<i>I этап</i>	<i>Диагностический</i>	1		1	Анкета для родителей пятиклассников Тесты и проективные методики

<i>II этап</i>	<i>Информационно-практический</i>				
1	Родительское собрание «Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения в среднем звене школы»	1	1		Протокол родительского собрания
2	Психологические занятия с обучающимися	10	5	5	
2.1	«Знакомство»	2	1	1	
2.1.1	«Давайте познакомимся!»	1	0,5	0,5	Рисунок несуществующего животного
2.1.2	«Что такое 5 класс?»	1	0,5	0,5	Анкета для пятиклассников
2.2	«Я в этом огромном мире...»	4	2	2	
2.2.1	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»	1	–	1	Анкета «Вот я какой!», графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус»
2.2.2	«Мир информации»	1	1	–	Рефлексивные высказывания учащихся
2.2.3	«Я могу»	1	0,5	0,5	Рисунки учащихся
2.2.4	«Мир эмоций»	1	0,5	0,5	Рисунки учащихся
2.3	«Мы – единое целое!»	4	2	2	
2.3.1	«Наши классные уголки»	1		1	Рисунки учащихся
2.3.2	«Понимаем ли мы друг друга?»	1	0,5	0,5	Рисунки учащихся
2.3.3	«Без друзей меня чуть-чуть»	1	1	–	Рефлексивные высказывания учащихся
2.3.4	«Мы и наш класс»	1	0,5	0,5	Проективная методика «Дерево»
3	Семинар для педагогов, работающих в 5-х классах	1	1		
<i>III этап</i>	<i>Итоговый</i>	1		1	Сравнительный анализ диагностических данных
ИТОГО		14	7	7	

Для учащихся занятия проводятся **в форме** психологических часов. В программе используются такие методы как: диалоги, рисунок, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, групповая беседа, развивающие упражнения или игры и их обсуждение.

Занятия имеют определенную структуру. Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Далее следует короткое, динамичное упражнение, задача которого создать благоприятную атмосферу. Затем идет работа по теме. Завершается занятие ритуалом прощания.

Работа с родителями проводится через родительское собрание, а с педагогами - через консультации и семинар.

Основное содержание

I раздел: «Знакомство» (2 часа)

Занятие 1. «Давайте познакомимся!»

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

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

2. Работа по теме.

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

Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им».

Вопросы и задания по прочитанному:

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

Что такое счастье?

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

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

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

Проективная методика «Несуществующее животное».

Занятие 2. «Что такое 5 класс?»

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

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Продолжи фразу».

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

Упражнение «Те, кто...»

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

Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая).

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

Упражнение «Что важно для меня?»

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Названия этих вещей необходимо написать на листе бумаги. Далее ребята читают список и рассказывают, почему они выбрали именно эти три вещи.

Анкета для пятиклассников.

Рефлексия.

Притча «Одноклассники».

II раздел: «Я в этом огромном мире...» (4 часа)

Занятие 3. «Какой я и чем я отличаюсь от других?»

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Ласковое имя».

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

Анкета «Вот я какой!».

Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»

Дети сидят на стульях в кругу. Начинает игру психолог. Он ведущий стоит в центре круга, стула у него нет. Ведущий по желанию выбирает какой – либо признак, имеющийся у некоторых детей, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы». Те, у кого светлые волосы меняются местами друг с другом. Задача ведущего – занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

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

Рефлексия.

Занятие 4. «Мир информации».

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

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Мое приветствие».

Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы.

Упражнение «Память на лица».

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

Упражнение «Испорченный телефон».

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

Притча «Два волка».

Рефлексия.

Занятие 5. «Я могу».

Цель: формирование учебных умений, повышение самооценки.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Догадайся».

Водящий садится на стул лицом к классу, держа раскрытыми ладони; закрывает глаза. Один из членов группы тихонько подходит к нему и на несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящему необходимо догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

Упражнение «Ладонь».

Учащимся предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посередине рисунка написать «Я», а на каждом пальчике рисунка что – либо хорошее о себе. Затем психолог собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладошка принадлежит.

Упражнение «Я могу, я умею».

Ребята в быстром темпе перебрасываются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение («я умею петь», «я умею бегать» и т. п.)

Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго».

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

Рефлексия.

Занятие 6. «Мир эмоций».

Цель: познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Угадай эмоцию».

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

Упражнение «Фигуры эмоций».

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

Упражнение «Изобрази эмоцию».

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

Упражнение «Поставь балл эмоциям».

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

Притча «Обида на песке».

Рефлексия.

III раздел: «Мы – единое целое!» (4 часа)

Занятие 7. «Наши классные уголки».

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

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Гусеничка».

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

Работа в группах.

Деление класса на четыре группы.

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

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

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

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

Рефлексия.

Занятие 8. «Понимаем ли мы друг друга».

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

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Мне в тебе нравится».

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

Упражнение «Рисунок по инструкции».

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

Упражнение «Кораблик успехов».

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

Упражнение «Пойми меня».

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

Игра-шутка «Пойми меня».

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

Игра «Гомеостат».

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

Рефлексия.

Занятие 9. «Без друзей меня чуть-чуть».

Цель: совершенствовать навыки общения.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Дерево и ветер».

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

«Дерево» и «ветер» меняются местами.

Упражнение «Кораблекрушение».

Дети делятся на две команды, согласно номеру при пересчете на «первый-второй». Команды работают за столом. Участники получают карточки, изображающие части корабля. Каждая команда выбирает несколько карточек с надписью предмета. Задача команды:

придумать назначение этих предметов на корабле. Ответ должен быть оригинальным. Командам дается несколько минут на выполнение этого задания. Затем команды представляют свое решение.

Упражнение «Рисунок дружбы».

Детям предлагается нарисовать образ дружбы.

Обсуждение.

Упражнение «Групповая дискуссия».

Пословицы и поговорки о дружбе.

Рефлексия.

Занятие 10. «Мы и наш класс».

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

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Коллаж класса».

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

Упражнение «Какие мы».

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

Делается общая фотография группы.

Проективная методика «Дерево».

Оценка эффективности занятий.

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

Список литературы

1. Андрияхина Н. Как помочь пятикласснику? // Школьный психолог, 2003. – №31.
2. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М.: Генезис, 1998.
3. Битянова М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено / М. Битянова // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2001. – №33.
4. Владимирова Ю. Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимирова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», – 2004. – №9.
5. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. – 2002. – №8.
6. Иванова Н. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт / Н. Иванова // Новые ценности образования. – М., 1997 г.
7. Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде. – М.: Общественная организация «Федерация психологов образования России», 2018. – 358 с.
8. Коблик Е. Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
9. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С.А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010. – 238 с.

10. Крылова М. На новой ступени: трудности адаптации пятиклассников к школе / М. Крылова // Классное руководство и воспитание школьников. Приложение к газете "Первое сентября". – 2009. – N16.

11. Останина Н. Я и школа: Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено / Н. Останина // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2003. – N41.

12. Панфилова М.А. Игротерапия общения. – М.: Генезис, 2001.

13. Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты): методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2002. – N12.

14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993.