Пояснительная записка.

Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности.

В пятом классе, кроме формирования УУД, встает проблема адаптации учащихся к новым условиям обучения.

Переход из младшей школы в среднюю — интересный и сложный период в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники. Часто данный переход сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, что, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач. Предлагаемая программа поможет школьникам адаптироваться в услови­ях средней школы. Занятия на­правлены на снижение школьной тревожности, формирование адекватной самооценки и устойчивой учебной мотивации у детей, создание сплоченного классного коллектива.

**Цель** данной программы: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы

**Задачи программы:**

* способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя и воспринимать других;
* формировать навыки эффективного взаимодействия с окружающими;
* способствовать освоению детьми школьных правил;

Данная программа внеурочной деятельности составлена на основе программы Е. Г. Коблик Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе. — М.: Генезис, 2003

**Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Насколько легко и быстро младший подросток приспосо­бится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, опреде­ляющие, на наш взгляд, успешность адаптации:

• умение принимать и соблюдать правила жизни клас­са и школы;

• навыки общения и достойного поведения с одноклас­сниками;

• навыки совместной (коллективной) деятельности;

• навыки самостоятельного решения конфликтов мир­ным путем;

• навыки адекватной оценки собственных возможнос­тей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Составной частью данной программы является психологическая диагностика, направленная на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации.

Для решения задач на этапе перехода детей из начальной в среднюю шко­лу, целесообразно использовать следующие диагностические методики: тест школьной тревожно­сти Филлипса, методику А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», тест на интеллект Матрицы Равена.

## *Структура программы.*

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 5-ых классов. Состоит из 8 занятий, которые могут проводиться 1 раз в неделю. Занятия включают в себя ролевые игры, теоретические блоки, беседы, диагностические методики.

*Методические приемы.*

Общение играет важную роль в жизни детей подросткового возраста. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является благоприятным временем для начала подобной работы.

Деятельностный подход программы проявляется в применении следующих методов: практические занятия по определению свойств личности, проблемно-поисковый метод «Мозговой штурм», ролевые игры и упражнения. В ходе занятий создаются особые условия, способствующие формированию готовности к самоопределению через особый тип взаимодействия, в ходе которого ученик не ожидает готовых решений и образцов, а получает информацию благодаря организованному сотрудничеству с участниками занятий.

Используемые на занятиях диагностические процедуры служат для учащихся инструментом самопознания. Интерпретировать и комментировать полученные данные можно в целом для всей группы или представлять обработку результатов теста индивидуально для каждого в письменном виде.

### *Методы и техники, 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, нами 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.

### *Структура занятия.*

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия,* вы­полняющим функцию установления эмоционально-позитив­ного контакта психолога с ребенком и формирования у ре­бенка направленности на сверстников, и завершается *риту­алом прощания.* Эти процедуры сплачивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают де­тям настроиться на работу, повышают уровень их активно­сти и способствует формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденно­го материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехничес­кие упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофун­кциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расши­рить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и стра­хи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тре­вожности и школьных страхов.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Тематическое планирование

программы «Пятый класс – это класс!»

Название темы Кол-во часов Дата проведения

1. Здравствуй, пятый класс! 1 час

2. Мои переживания в школе. 1 час

3. Мои способности 1 час

4. Что поможет мне учиться? 1 час

5. Наша сила в том, что мы разные 1 час

6. Какой он - настоящий друг? 1 час

7. Как разрешать конфликтные ситуации? 1 час

8.Школа, в которой хотелось бы учиться. 1 час

**Всего:** 8 часов

**Примерное содержание занятий «Пятый класс – это класс!».**

Занятие 1. Прояснение обучающимися своих целей на время обуче­ния в пятом классе. Упражнение «Представление имени», принятие правил группы, упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь», упражнение «Пустой или полный».

Занятие 2. Выявление причин, вызывающих неудовлетворенность школьной жизнью, упражнение «Чего я боюсь?», определение уровня школьной тревожности по методике Фоллипса.

Занятие 3. Определение уровня интеллектуальных способностей по методике Матрицы Равенна.

Занятие 4. Формирование учебных навыков. Упражнение «Нарисуй свое настроение», А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», упражнения «Что поможет мне учиться», «Правила поведения на уроке».

Занятие 5. Создание ситуации осознания ценности и уникальности каждой личности. Дискуссия на тему «Наша сила в том, что мы разные», упражнение «Кто это?», упражнение «Любимые вещи».

Занятие 6. Обсуждение качеств, ценных в дружбе. Упражнение «Настоящий друг», дискуссия на тему занятия, упражнение «Бинго».

Занятие 7. Развитие навыков общения и разрешения конфликтов. Упражнение «Не столкнись», лекция «Типы конфликтогенов», мозговой штурм «Правила бесконфликтного общения», упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации».

Занятие 8. Формирование положительной мотивации к обучению, осмыслению и выработке общих целей. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?», упражнение «Если бы я был ….», упражнение «Ставим цели», проективная методика «Коллективный рисунок: школа, в которой я хотел бы учиться».

**Предполагаемые результаты освоения школьниками курса внеурочной деятельности.**

***1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):***приобретение школьниками знаний о правилах поведения в школе; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями.

***2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):***развитие ценностных отношений школьника к школе, учению, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

***3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия):***опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт презентации своих личностных особенностей; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт взаимодействия с окружающими с т.з. терпимости, уважения к партнеру по общению, опыт сотрудничества.

***Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий***

**Выпускник научится**:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

***Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий***

**Выпускник научится:**

– осознавать качества необходимые для учащегося средней школы:

– осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;

– учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;

– анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;

***Результаты формирования личностных универсальных учебных действий***

**Выпускник научится**:

* + формулировать собственное мнение и позицию;
  + договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
  + задавать вопросы;
  + адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.

– слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;

– признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

I ***Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)***

* 1. Битянова М.Р*.* Организация психологической работы в шко­ле. М.: Генезис, 2000.
  2. Прихожан А.М. Программа развития способностей к самопоз­нанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет // Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Ака­демия, 1995.
  3. Коблик Е.Г.Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. — М.: Генезис, 2003.
  4. Н. П. Майорова, Е. Е. Чепурных, С. М. Шурухт Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н. П. Майоровой. – СПб. : Издательство «Образование - Культура», 2002.
  5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь; Институт тренинга,2001
  6. Кривцова С., Мухаматулина Е. Тренинг «Навыки конструк­тивного взаимодействия с подростками». М.: Генезис, 1997.
  7. Самоукина Н. Игры, в которые играют … - Дубна: Феникс, 1997
  8. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем 3-е изд., стер. – М.: Генезис, 2001

II ***Технические средства обучения***

Компьютер, принтер.

III ***Экранно-звуковые пособия***

Проектор, экран

IV ***Игры, пособия, словари, раздаточный материал***

Пособия для ролевых игр и тренингов, разработки по темам; карточки с подбором лексики по изучаемой теме; тематический материал периодической печати; справочники; словари.

V ***Оборудование класса***

Парты, стулья, тетради, ручки

**Содержание занятий курса.**

**Занятие №1. Здравствуй, пятый класс!**

**Цель:** помочь детям прояснить свои цели на время обуче­ния в пятом классе.

**Задачи:**

1. знакомство с программой и стратегической целью занятий
2. способствовать созданию доверительной атмосферы в группе;
3. способствовать формированию групповой сплоченности;
4. выработка и принятие правил работы на занятиях

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. Организационный момент.Создание пространства для работы, размещение учащихся по кругу.
2. Вступительное слово психолога.Психолог коротко знакомит учащихся с программой работы, целью занятий. Объясняет преимущества групповой работы.

# 3. Упражнение «Представление имени»

# Группа встает в круг. Поочередно каждый участник вы­ходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая его каким-либо жестом или движением. Все остальные участники копируют жест и интонацию. Упражнение заканчивается, когда каждый из участников представится. Представление имени в группе детей младшего подрос­ткового возраста обычно проходит очень увлеченно и эмоционально, поэтому после его завершения можно предложить детям подвижную, активную игру.

# Упражнение «Если весело живется, делай так»

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

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

1. Принятие правил

Ведущий говорит о необходимости выработки правил работы и принятия их для класса

Правила дол­жны быть такими, чтобы всем было:

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

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

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

4. Полезно! Выполняем задания добросовестно.

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

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

Если дети согласны с предложенными правилами, они вслед за ведущим торжественно принимают правила под аплодисменты группы.

5. Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь»

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

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

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

6. Упражнение «Пустой или полный»

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

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

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

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

• Задают много домашних заданий. — Учишься быть более организованным.

7. Дискуссия на тему занятия

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

2. Почему впечатления одних людей сильно отличаются от впечатлений других?

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

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

8. Принятие ритуалов приветствия и прощания

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

9. Обсуждение итогов занятия

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

10. Домашнее задание

Постарайтесь найти как можно больше положитель­ных сторон в новой школьной жизни и записать их в рабочей тетради.

# **Занятие № 2. Мои переживания в школе**

**Цель:** выявление причин, вызывающих неудовлетворенность школьной жизнью, определение уровень школьной тревожности

**Задачи:**

1. помочь учащимся осознать свои чувства, страхи в школьной жизни
2. помочь найти способы их преодоления
3. способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в классе

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. Приветствие

2. Упражнение «Чего я боюсь?»

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

Прочитайте следующие утверждения:

- Я волнуюсь по поводу своей учебы.

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

- У меня часто болит голова или живот.

- Мне трудно сосредоточиться.

- Мне трудно принимать решения.

- Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.

- Я чувствую, что на меня давят другие люди.

- Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.

- Думаю, я слишком много волнуюсь.

- Взрослые слишком многого от меня ждут.

- Я боюсь ошибаться и проигрывать.

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

***Ведущий.*** *Человеку свойственно тревожить­ся в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, на­пример, неожиданная контрольная работа, или вы. не выпол­нили домашнее задание и не знаете, как к этому отнесется учитель.*

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

*Волноваться перед контрольной работой или перед от­ветом у доски — это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же мы слишком тре­вожимся, то, наоборот, иногда забываем даже то, что зна­ем хорошо. Можно научиться справляться со своим стра­хом, стоит только захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки».*

3. Методика Филлипса «Определение уровня школьной тревожности»

5. Обсуждение итогов занятия

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

6. Домашнее задание

Ежедневно превращайте СЛОВО, с которым работали в классе (или другое), в магическое.

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

7. Ритуал прощания

**Занятие № 3. Мои способности**

**Цель:** определение уровня интеллектуальных способностей по методике Матрицы Равена

**Задачи:**

1. способствовать самопознанию и самопринятию, умению адекватно оценивать свои возможности;
2. формировать умение рационально анализировать свои сильные и слабые стороны

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. Вступительное слово ведущего, раскрывающее значение интеллектуальных способностей в процессе обучения.
2. Практическая работа по определению интеллектуальных способностей по методике Матрицы Равена.
3. Обсуждение итогов занятия

Все участники высказываются о том, что получилось, чем до­вольны, какие чувства испытывали.

4. Ритуал прощания

**Занятие № 4. Что поможет мне учиться.**

**Цель:** Формирование учебных навыков

**Задачи:**

**1.** помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;

**2.** способствовать формированию учебных навыков;

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие.
2. Обсуждение полученных результатов психологического исследования по методике ГИТ
3. Упражнение «Нарисуй свое настроение»

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

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

4. Проведение тестирования: А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы».

5Упражнение «Что поможет мне учиться»

***Ведущий.*** *Сегодня мы все вместе попробуем ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?».*

Предложите детям для «голосования» (большой палец, поднятый вверх, означа­ет «согласен», опущенный вниз — «не согласен») следующие утверждения:

- Я умею находить плюсы даже в трудной ситуации.

- Я точно знаю, что мне по силам.

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

- Я умею планировать свое время и быть организованным.

- Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.

- Я представляю, где и у кого могу получить помощь.

- Я умею внимательно слушать в классе.

- Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.

- Я умею заботиться о своем здоровье.

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

6. 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.

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

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

6. Дискуссия на тему занятия

Предлагаются для обсуждения 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?

8.Обсуждение итогов занятия

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

9. 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?

10. Ритуал прощания

**Занятие № 5. Наша сила в том, что мы разные**

**Цель:** создание ситуации осознания ценности и уникальности каждой личности

**Задачи:**

1. расширить представление учащихся о себе и своих одноклассниках, научиться принимать другого человека и находить в нем положительные качества.
2. создать условия для развития коммуникативных способностей учащихся

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие.
2. Обсуждение домашнего задания
3. Упражнение «Цепочка».

Группа ребят должна выстроится в цепочку, учитывая определенный признак: по росту, в алфавитном порядке первых букв имен, фамилий, в порядке возрастания номеров квартир, домов

4. Дискуссия на тему «Наша сила в том, что мы разные»

*Ведущий. Ребята, что вы думаете относительно данного высказывания: «Пусть люди станут похожи друг на друга как две капли воды; тогда все будут счастливы, ибо не будет великанов, рядом с которыми другие почувствуют свое ничтожество. Не свободными и равными от рождения, а просто мы должны стать одинаковыми» Так думал герой Битти из книги Рэй Бредбери «451 градус по Фаренгейту». Вы согласны с ним?*

5. Упражнение «Кто это?»

*Ведущий. Сейчас, два добровольца выйдут за дверь, а мы всем классом загадаем одного из одноклассников.*

Задача двух ведущих с помощью вопросов отгадать, кого мы загадали.

- Что помогало вам узнать, кого мы загадали? (Внешние и внутренние отличительные особенности)

- Что отличает каждого из нас?

6. Упражнение «Любимые вещи»

Дети, обсуждая со своими одноклассниками вещи, которые обладают для них особой ценностью, получают возможность развивать коммуникативные способности. В то же время игра способствует укреплению единства группы. Другие возможные темы для обсуждения: «Место, милое моему сердцу»; «Чело­век, к которому я привязан»; «Животное, которое я люблю».

*Ведущий. Сядьте по четверо. Сейчас каждый из вас по очереди будет рассказывать остальным о какой-нибудь вещи, которая ему особенно дорога. Это может быть игрушка, книжка, или даже кухонный стол, за которым вечером собирается вся семья. Надо будет постараться объяснить, почему именно эта вещь так важна для вас и почему вам хочется расска­зать о ней. Внимательно слушайте и запоминайте, о чем го­ворят ваши партнеры, чтобы суметь потом рассказать об этом другим* (5 минут).

Затем дети объединяются, и каждый ребенок рассказывает классу о вещи, которую особенно любит один из членов его четверки, и о том, почему она ему так дорога.

— Есть ли вещи, которые одинаково дороги многим ребятам?

— Какая вещь особенно дорога твоему лучшему другу?

— Что ты ощущаешь, когда можешь рассказать другим о важ­ной для тебя вещи?

7. Обсуждение итогов занятия

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

8. Домашнее задание. Напишите, что отличает вас от других ребят в классе.

9. Ритуал прощания.

**Занятие №6. Какой он - настоящий друг?**

**Цель:** осознание детьми важных в дружбе качеств

**Задачи:**

**1.** способствовать формированию навыков взаимодей­ствия в группе;

**2.** повысить самооценку детей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие.
2. Обсуждение домашнего задания
3. Упражнение «Настоящий друг»

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

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

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

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

4. Дискуссия на тему занятия

1. Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?

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

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

4. Что мешает дружбе?

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

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

Эта тема особенно актуальна для классов, где дети нахо­дятся в конкурентных отношениях (например, для гим­назических классов, в которые дети попадают в резуль­тате жесткого отбора). В таких случаях дети обычно борются за внимание со стороны учителя, за оценку. Соперничество друг с другом, особенно в учебной дея­тельности, приводит к обидам, ссорам, вспышкам гнева. В таких классах следует уделять особое внимание фор­мированию навыков взаимодействия, развитию способ­ности понимать себя и другого.

5. Упражнение «Бинго»

Ребятам предлагается разделить лист на 8 равных частей и в каждой части написать качество, которое присуще настоящему другу. Список качеств можно использовать из предыдущего упражнения. Листы необходимо подписать и оставить на своем рабочем месте. Все учащиеся берут с собой ручку и в течение 10 минут могут подойти к любому листу и отметить на сколько баллов выражено то или иное качество человека, кому принадлежит данный листок. После того как выставлен балл, ученик пишет свою фамилию. По команде ведущего передвижение по классу прекращается, все рассаживаются на свои места и подводят итоги, какое качество заняло наибольшее количество баллов. Если есть желание, то можно задать вопрос однокласснику, почему он оценил данное качество именно на столько баллов. Можно определить ребят, набравших наибольшее количество баллов по каждому качеству

6. Обсуждение итогов занятия

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

7. Домашнее задание. Составить коллаж, написать эссе или нарисовать портрет настоящего друга

8. Ритуал прощания.

**Занятие №7. Как разрешать конфликтные ситуации?**

**Цель:** развитие навыков общения и разрешения конфликтов

**Задачи:**

**1.** развить навыки общения и разрешения конфликтов;

**2.** способствовать формированию навыков взаимодей­ствия в группе;

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие.
2. Обсуждение домашнего задания
3. Упражнение «Не столкнись»

Участникам предлагается походить по комнате, не столкнувшись друг с другом

1. Лекция «Типы конфликтогенов»

80 % конфликтов возникает помимо желания их участников, Главную роль в возникновении конфликтов играют конфликтогены.

Конфликтогенами называют слова, действия (или бездействие), могущие при­вести к конфликту.

Закон эскалации (усиления) конфликтогенов: на конфликтоген в наш адрес мы стараемся отвечать более сильным конфликтогеном, часто максимально сильным среди всех возможных.

Закономерность эскалации конфликтогенов можно объяснить следующим обра­зом. Получив в свой адрес конфликтоген, пострадавший хочет компенсировать свой психологический проигрыш и снижение статуса, поэтому испытывает желание изба­виться от возникшего раздражения, ответив обидой на обиду, снижая тем самым ста­тус обидчика. При этом ответ должен быть не слабее, и для уверенности он делает с «запасом».

**Типы конфликтогенов:**

*1. Стремление к превосходству, подчёркивание своего преимущества*Способы:

1. Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, отрицательная оцен­ка, обвинение, насмешка и т.д.
2. Снисходительное отношение, т.е. проявление превосходства, но с оттенком  
   доброжелательности: «Неужели Вы этого не понимаете?», «Вы умный чело­  
   век, а поступаете...»;
3. Хвастовство, обман или попытка обмана;
4. Категоричность, т.е. демонстрация безусловного превосходства одной точки  
   зрения над другой:»Это и так понятно»;
5. Навязывание своих советов, есть правило: давай совет лишь тогда, когда об  
   этом попросят;
6. Перебивание собеседника, намеренные или непреднамеренные нарушения  
   этики
7. Подшучивание: осмеянный будет искать возможности сквитаться с обидчиком:
8. Напоминание о какой-то проигрышной для собеседника ситуации;
9. Перекладывание ответственности на другого человека.

*2. Проявление агрессивности,*

Есть люди от природы повышенная агрессивность. Лучший способ снятия природной агрессивности - занятия спортом. Ситуативная агрессивность возникает как ответ на внутренние конфликты, вызванные сложившимися в жизни человека обстоятельствами. Снять ситуативную агрессию можно, пожаловавшись кому-нибудь, кто сможет Вас выслушать и успокоить.

*3. Проявление эгоизма.*

Эгоизм - это черта характера человека, у которого преобладают своекорыстные потребности безотносительно к интересам других людей. Эгоист добивается чего-то для себя обычно за счёт других, и эта несправедливость служит почвой для конфлик­тов. Избавиться от эгоизма можно, приучив себя делиться и делать подарки.

*5.* Мозговой штурм «Правила бесконфликтного общения»

***Правила бесконфликтного общения.***

• Правило1,

Не употребляйте конфликтогенов.

• Правило 2,

Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.

• Правило 3.

Проявляйте эмпатию к собеседнику.

Возможное положение собеседника чем-то уязвимее Вашего.

• Правило 4.

Делайте как можно больше благожелательных посылов. Это всё, что поднимает настроение человеку: похвала, комплимент, внимание, интерес к человеку, сочувст­вие, уважительное отношение и т.д.

6. 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.

***Ведущий****.*  *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.*

*Конфликту можно противопоставить только конфликт, но конструктивный.*

*Клаусс Фопель говоря о « конструктивном конфликте », предполагал, что в*

*коллективе каждый имеет право на собственное мнение. Истина рождается в*

*споре, участники которого не стремятся добиться поражения партнера. В контексте конструктивного конфликта каждый имеет возможность совершать искусство аргументации своей позиции, проявляя смелость, ответственность и понимание*

*конечного результата.*

*Главное отличие « конструктивного конфликта » - акцент на разностороннее*

*исследование проблемы на фоне отсутствия личных обид.*

*Искусство моделирования « конструктивного конфликта » и поведения в его условиях необходимо специально учиться. Чтобы приобрести навыки поведения в условиях*

*« конструктивного конфликта », необходимо научиться:*

1. *Внимательно слушать партнера.*
2. *Овладеть искусством аргументации и контр аргументации.*
3. *Строить беседу, находя общее в разных позициях.*
4. *Не осуждайте чужие идеи.*

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.

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, придумав для них благополучный исход.

7. Обсуждение итогов занятия

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

8. Домашнее задание. Проиграть одну конфликтную ситуацию с родителями.

9. Ритуал прощания

**Занятие №8. Школа, в которой хотелось бы учиться**

**Цель:** формирование положительной мотивации к обучению

**Задачи:**

**1.** помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе;

**2.** подвести итоги работы группы.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие.

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

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

Утверждения:

— Обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении.

— Мне нравится мое отражение в зеркале.

— Я очень люблю школу.

— В моей жизни много хорошего.

— Я — оптимист (оптимистка).

— Я могу посмеяться над своими ошибками.

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

— Я — интересная личность.

— Мне нравятся те перемены, которые произошли со мной.

— Я добрый и любящий.

— Мои друзья ценят мое мнение.

— Я доволен собой.

— Я не боюсь выражать свои чувства.

— У меня интересная и веселая жизнь.

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

1. Упражнение «Если бы я был ….»

Учащимся предлагается продолжить фразы:

Если бы я был отличником, то ………

Если бы я был двоечником, то ………

Если бы я был учителем, то ……

Если бы я был директором школы, то ……

Если бы я был мэром города, то ……

Если бы я был президентом, то …….

Если бы я был миллионером, то …..

4. Упражнение «Ставим цели»

Это упражнение способствует осознанию результатов тренинга, постановке новых целей.

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

- Я хочу лучше ....

- Я хочу узнать...

- Чтобы лучше о себе заботиться, я могу ....

- Чтобы лучше ладить с другими, я могу ....

- В школе я хочу...

- В школе я могу...

- Дома я хочу ....

5.Коллективный рисунок на тему «Школа, в которой я хотел бы учиться»

***Ведущий.*** *Вам предстоит сейчас на данном ватмане нарисовать картину на тему «Школа, в которой я хотел бы учиться». Во время рисования вы должны будете выполнить ряд условий:*

*1. в данном процессе все должны принимать участие,*

*2. постарайтесь, чтобы у вас получился единый рисунок,*

*3. каждый может выбрать любой цвет и место для своей работы на ватмане*

Во время работы рекомендуется включить музыку для создания рабочего настроения. На выполнение отводится 10 минут.

Обсуждение после работы:

- Получился ли у вас единый рисунок?

- Нравится ли вам данная работа?

- Кто был автором данного сюжета?

- Все ли принимали участие в рисовании?

- Какое настроение было у вас во время рисования и почему?

- Какие качества личности мешают или что помогают успешно справиться с данным заданием?

6. Обсуждение итогов занятия

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

7. Ритуал прощания