

ПРИНЯТО
Решением педагогического
совета МКОУ ДСОШ,
Директор МКОУ ДСОШ



**Коррекционно-развивающая программа
адаптации пятиклассников
«Первый раз в пятый класс!»**

Контингент детей:
5 классы

Сроки реализации программы:
в течение 17 недель учебного года

педагог-психолог
Седова Ольга Владимировна

Пояснительная записка.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что 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.

Содержание программы

Данная программа дает возможность формировать психосоциальную компетентность, способность человека эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям. Психосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья — это основа физического, умственного, социального благополучия. 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 осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

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

Цель данной программы: способствование 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;
- формировать классный коллектив через групповую сплоченность и выработку системы единых обоснованных требований;
- помочь в выработке норм и правил жизни класса;
- способствовать освоению детьми школьных правил;
- развивать способность нестандартно и творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания

Структура программы

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 5-ых классов. Состоит из 17 занятий, которые проводятся 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.

Для достижения развивающего эффекта многие игры можно включать в занятия неоднократно и повторять в течение курса

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.*

Принципы работы тренинговой группы

В работе используются традиционные принципы, с помощью которых ведущий групповых тренингов сумеет включить детей в работу, развить их коммуникативные навыки.

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом. Такой подход не только помогает создать условия психологической безопасности для детей, но и способствует развитию открытости и способности к самостоятельному принятию решений.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее. Хотелось бы обратить внимание на то, что в работе с пятиклассниками особенно важна обратная связь от детей перед выполнением любого упражнения. Необходимо просить детей прокомментировать задание, которое они должны будут выполнить, а также инструкцию к нему. Это начальное обсуждение является подготовкой участников к эффективному выполнению упражнения. Чрезвычайно важно убедиться, что все дети правильно поняли задание. Если возникают вопросы, следует повторить задание еще раз.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности. В процессе выполнения многих упражнений ребенок имеет возможность увидеть себя в разных

ситуациях, когда от него требуется принятие определенного решения. Реализация этого принципа в работе с пятиклассниками имеет и другую цель — создать дополнительную мотивационную основу участия в тренинге, так как осознание своих способностей и личностных особенностей, как показывает наш опыт, эмоционально привлекательно для ребенка.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях. В случае доминирования одного участника или нескольких членов группы эффективное выполнение задания становится невозможным. В программе занятий предусмотрены так называемые структурированные упражнения, предназначенные для установления взаимосвязей в группе, в ходе их выполнения каждый ребенок получает возможность высказаться. В такой ситуации членам группы, обладающим авторитарным складом характера, приходится вырабатывать самоконтроль, чтобы позволить другим детям выступить, а застенчивые дети получают возможность попробовать себя в новой поведенческой роли, в результате чего возрастает их вовлеченность в групповую работу.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей. Важно понимать, что специфические условия начала обучения в средней школе не допускают использования в занятиях провокационных упражнений, в процессе выполнения которых дети могли бы получить негативную оценку со стороны одноклассников или оказаться в изоляции (если никто не захочет выбрать их в пару или микрогруппу). Поэтому необходимо, чтобы ведущий самостоятельно осуществлял деление детей на микрогруппы с помощью различных игровых приемов. Особенно это касается начала работы по программе. Чтобы снизить тревожность при выполнении заданий по арт-терапии ведущему следует объяснить участникам, что содержание рисунка более важно, чем художественные способности, что рисунки используются как средство для продолжения дискуссии. Возможно, что кто-то из детей попытается уклониться от рисования. В этом случае может помочь подбадривание, однако если оно будет слишком энергичным, то может привести к стрессовой ситуации. Чтобы избежать чрезмерного давления на тревожных членов группы, можно разрешить им в качестве альтернативы в некоторых упражнениях больше записывать, нежели рисовать. Для того чтобы художественное самовыражение имело терапевтический характер, оно должно быть частью продуманной программы или более широкой групповой цели, и, кроме того, важно всегда предоставлять участникам возможность вербального завершения творческой деятельности.

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 спланируют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствуют 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.

Результат обученности

Предполагаемый результат:

- Приобретение навыков эффективного общения и взаимодействия,
- Формирование у детей позитивного отношения к школе, учителям, одноклассникам
- Позитивная динамика эмоционального развития ребенка, формирование адекватной самооценки, уровня притязаний.

Календарно-тематическое планирование программы «Первый раз в пятый класс!» для обучающихся 5 классов

Название темы урока	Цель урока	Кол-во часов
---------------------	------------	--------------

1. Здравствуй, пятый класс!	Прояснение обучающимися своих целей на время обучения в пятом классе.	1 час
2. Прощание с начальной школой	Активизация ресурсного состояния, создание ситуации уверенности, успеха. Методика Прихожан	1 час
3. Мои переживания в школе.	Выявление причин, вызывающих неудовлетворенность школьной жизнью, определить уровень школьной тревожности	1 час
4. Мои способности	Определение уровня интеллектуальных способностей по методике ГИТ	1 час
5. Что поможет мне учиться?	Формирование учебных навыков	1 час
6. Легко ли быть учеником?	Осознание качеств, необходимых успешному ученику	1 час
7. Оценка. Как ее выставляют?	Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки	1 час
8. Наши учителя	Расширение и обогащение навыков общения с учителями	1 час
9. Трудно ли быть учителем?	Расширение и обогащение навыков общения с учителями	1 час
10. Наш класс	Определение уровня сплоченности класса. Проективная методика «Коллективное рисование»	1 час
11. Вот я какой!	Создание ситуация осознания ценности и уникальности каждой личности	1 час
12. Наша сила в том, что мы разные	Создание ситуация осознания ценности и уникальности каждой личности	1 час
13. Какой он - настоящий друг?	Обсуждение качеств, ценных в дружбе	1 час
14. Конфликт или взаимодействие?	Развитие навыков общения и разрешения конфликтов	1 час
15. Как разрешать конфликтные ситуации?	Развитие навыков общения и разрешения конфликтов	1 час
16. Как реагировать на негативное замечание?	Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания. Методика Филлипса	1 час
17. Школа, в которой хотелось бы учиться.	Формирование положительной мотивации к обучению, осмыслению и выработке общих целей. Проективная методика «Коллективный рисунок»	1 час
	Всего	17 часов

Список использованной литературы

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

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

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 кратко 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.

3. 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, шелканье 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.

4. 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 считать 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. Прощание с начальной школой.

Цель: активизация ресурсного состояния, создание ситуации уверенности, успеха.

Задачи:

1. способствовать созданию доверительной атмосферы в группе;
2. развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем;
3. развивать умение конструктивно реагировать на школьные моменты

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение «Прошепчи имя»

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

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

3. Упражнение «Найди того, кто...»

Развесьте таблички с ответами на разные стены классной комнаты.

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

Утверждения:

- Я люблю путешествовать.
- Мое настроение похоже сегодня на осенний теплый, солнечный денек.
- Я регулярно чищу зубы.
- Я плачу, когда смотрю печальные фильмы.
- Я верю в равные права мальчиков и девочек.
- Мне нравится слушать музыку.
- В прошлом месяце я прочел новую книгу.
- Я играю на музыкальном инструменте.
- Я говорю на иностранном языке.
- Я — учащийся 5 класса.
- Я не люблю учиться.
- Я не люблю домашние задания.
- Я умею постоять за себя.
- Я — добрый (веселый).
- Я надеюсь навести порядок в своем столе.
- Мне здесь нравится.
- У меня есть друзья в классе.

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

4. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий. Назовите, какие положительные стороны в новой школьной жизни вы увидели?

5. Упражнение «Прощание с начальной школой»

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

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

Вспомни свой самый первый день в школе: ты нарядный и красивый, в руках у тебя цветы, на душе радостно и немного тревожно, но зато чувствуешь себя по-настоящему взрослым. Звенит первый звонок. Тыходишь в класс, в котором тебе предстоит учиться 4 года. Что это за кабинет? Вспомни его в мельчайших подробностях. Кругом новые ребята — среди них твои будущие друзья. Вспомни, как ты выбрал себе место за партой, где в классе находилась твоя парта? Вспомни свою первую тетрадь и "Азбуку" и, конечно, первую похвалу, полученную от учителя. Кто был первым другом, кто так часто помогал тебе? Вспомни любую ситуацию успеха за 4 года учебы в начальной школе. Когда ты чувствовал себя уверенно, смело?.. Когда тебе было радостно, интересно? Может, это был какой-то праздник, утренник, или поход, или дело, которое тебе удалось выполнить очень хорошо? А может быть, мама после родительского собрания похвалила тебя за успехи, за отличные оценки. Что ты тогда чувствовал? Вспомнил?

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

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

Дайте возможность высказаться каждому ребенку.

Ведущий. *Запомните чувства успеха и уверенности, радости от учебы, все хорошее, что было в начальной школе, и пусть эти чувства помогают вам учиться в пятом классе.*

Предложите ребятам нарисовать, то, что всплыло в памяти.

6. Проведение диагностического исследования по методике А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы».

7. 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.

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

9. Ритуал прощания.

Занятие № 3. Мои переживания в школе

Цель: выявление причин, вызывающих неудовлетворенность школьной жизнью, определение уровня 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 много 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»

4. Упражнение «Рисуем слово»

Это необычное упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

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

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

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

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

Какие возникают ассоциации?

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

Как звучит слово "КОНТРОЛЬНАЯ"? (Пусть каждый ребенок коротко ответит на эти вопросы.)

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

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

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

Продолжите предложение: "Стоит мне услышать слово ..., и я начинаю волноваться"

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

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

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

Задавая детям вопросы, придерживайтесь следующего порядка:

Анализ структуры слова.

Зрительные особенности

Способ написания слова:

- печатные буквы или рукописные;

- если печатные — только заглавные или и заглавные, и строчные;

- если рукописные — собственный почерк или кого-то другого (если другого, то чей);

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

Характер изображения букв:

- изображены в цвете;

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

Величина букв:

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

Цвет букв:

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

Фон:

- светлый; темный; цветной.

Особенности формы:

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

Особенности начертания:

- прямое; наклонное; несимметричное (то так, то эдак) и т.д.;

- нестандартные буквы — например, одна из букв слишком большая (кривая) и т.д.

Где размещены (относится к представлению);

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

Звуковые особенности

Чей голос произносит слово:

- мой собственный;

- голос женщины; мужчины; ребенка; чей конкретно;

- несколько голосов;

Громкость:

- громко; тихо.

Высота тона:

- высокий, средний или низкий.

Акустические особенности:

- например, эффект «эха».

Темп:

- быстро; медленно.

Мелодия слов:

- раскатисто; монотонно; напевно.

Как произносится слово:

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

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

Источники звука в пространстве:

- слово звучит сзади; спереди; сверху;

- стереоэффект.

Другие особенности

Материал, из которого сделано слово:

- мягкий или твердый;

- колющийся или гладкий;

- теплый или холодный;

- легкий или тяжелый;

- какая поверхность?

Запах:

- ассоциируется ли изображение с запахом? Какой это запах?

Вкус:

- ассоциируется ли изображение со вкусом? Какой это вкус?

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

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

- Как должно быть написано СЛОВО?

- Как должно оно звучать?

- Как вы. должны его ощущать?

- Какие другие особенности имеются у этого слова?

- Приукрасьте ваше СЛОВО, пусть оно станет "безобидным".

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

После окончания работы дети показывают свои рисунки, делятся впечатлениями.

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 № 4. Мои способности

Цель: определение уровня интеллектуальных способностей по методике ГИТ

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 ГИТ.

3. Обсуждение итогов занятия

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

4. Ритуал прощания

Занятие № 5. 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. Упражнение «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.

5. 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?

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

9. Ритуал прощания

Занятие № 6. Легко ли быть учеником.

Цель: Осознание качеств, необходимых успешному ученику

Задачи:

1. помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику;
2. способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Обсуждение домашнего задания

Попросите детей рассказать об основных правилах работы на уроках.

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

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

Притча о башмачнике

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

3. Игра «Идеальный ученик»

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

Выпишите все предлагаемые детьми качества на доску.

4. Дискуссия на тему занятия

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

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

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

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

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

5. Упражнение «Незнайка»

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

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

6. Упражнение «Кляксы»

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

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

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

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. Класс разбивается на группы и каждая группа получает задание: поговорить с учителем-предметником и записать по каким критериям он оценивает ответы ребят и домашние задания.

9. Ритуал прощания

Занятие № 7. Оценка. Как ее выставляют?

Цель: Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки

Задачи:

1. помочь детям осознать ценность оценки, как анализ результата деятельности ;
2. выработать общие критерии оценивания и познакомить с критериями оценивания учителей-предметников

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение «Хорошо - плохо»

Ведущий. Очень важно уметь смотреть на происходящие события с разных сторон. Это помогает нам быть более объективными, не упустить ничего из виду. Данное упражнение поможет вам выработать данную способность. Давайте посмотрим на ситуацию: «читать книги» - это хорошо или плохо? Первый вариант будет выдвигать аргументы с положительной стороны, а второй вариант - с отрицательной.

3. Упражнение «Продолжи фразу»

Ведущий кидает мяч ученику и просит его продолжить фразу: «Сегодня понедельник и это хорошо, потому что» или «Сегодня понедельник и это плохо, потому что» («После обеда пойдет дождь, это хорошо, потому что» и «После обеда пойдет дождь, это плохо, потому что ...»)

4. Мозговой штурм. Ребятам предлагается обсудить следующие вопросы:

- Для чего нужна оценка?
- Получать оценки – это хорошо или плохо?
- Что будет, если не будет оценок на уроках?
- Вы хотели бы учиться в школе, где нет оценок и почему?

Важно подвести в ходе обсуждения ребят к выводу, что оценка является стимулом к развитию, это плата за труд, эквивалент результат труда и, благодаря оценке, можно определить уровень своих способностей и трудолюбия

5. Работа в парах. Ребятам раздается текст. Их задача оценить каждый ответ на вопрос «От чего зависит смена времен года?», выставить оценку 2, 3 или 5 и объяснить почему?

Ответ 1.

У нас есть 4 времени года: зима, весна, лето и осень. Времена года сменяют друг друга, так как Земля движется. Весной распускаются почки, прилетают перелетные птицы. Летом жарко, зреет урожай. Осенью опадают листья, дни становятся короче. Зимой холодно, природа засыпает.

Ответ 2.

Когда меняются времена года, о люди одеваются по-разному. Летом мы загораем, купаемся, носим футболки. А зимой я у бабушки в деревне люблю кататься с горки и на коньках. Речка там замерзает.

Ответ 3.

Смена времен года зависит от того, что Земля вращается вокруг Солнца. При этом земная ось наклонена к плоскости вращения вокруг Солнца. Поэтому угол падения солнечных лучей на Землю меняется, что приводит к смене времен года. Чем угол падения луча больше, тем жарче. Если угол падения луча меньше, тем холоднее.

Итог обсуждения критериев оценивания трех ответов – выработка критериев оценивания устного ответа, которые записываются на доске.

6. Обсуждение домашнего задания. Ребята знакомят весь класс с результатами беседы с педагогами и список критериев дополняется по мере выступления каждой группы.

7. **Работа в парах.** Ребятам предлагается составить два ответа на вопрос: «Значение птиц в нашей жизни». Один ответ должен быть на 2-ку, другой на «отлично». Когда ребята отвечают на данный вопрос, то весь класс должен будет определить, на какую отметку был дан ответ и почему?
8. **Упражнение «Продолжи фразу».** Ученик говорит : «Я сегодня заслужил «пять», потому что», а остальные ученики, если согласны, то поднимают большой палец вверх, если не согласны, то опускают его вниз. Например: «Я сегодня заслужил «пять», потому что вчера без запинки выучил стихотворение» или «Я сегодня заслужил «пять», потому что утором сделал зарядку»
9. **Обсуждение итогов занятия**
Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали.
10. **Домашнее задание. Написать эссе на тему: « Мне нравится учитель (выбирается преподаватель любого предмета), потому что»**
11. **Ритуал прощания**

Занятие № 8. Наши учителя

Цель: расширение и обогащение навыков общения с учителями

Задачи:

1. расширение и обогащение навыков общения с учителями;
2. коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Приветствие**
2. **Обсуждение домашнего задания**
3. **Игра «Идеальный учитель»**

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

4. **Дискуссия на тему занятия**

1. Трудно ли быть НАСТОЯЩИМ учителем? Почему?
2. Как ученики могут помочь учителю?

Желательно снова поговорить с детьми о том, «что значит быть настоящим»

5. **Упражнение «Слушаем внимательно»**

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

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

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

- Никто не задает «учителю» никаких вопросов (будьте внимательны сразу).
- Нельзя пользоваться циркулем, линейкой или подобными инструментами.
- «Учитель» по завершении работы всем ставит отметки.

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

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

- Было ли вам трудно выполнить задание?
- Почему вы нарисовали разные рисунки, получая одни и те же инструкции?
- Что затрудняло понимание инструкции?

- Внимательно ли вы слушали?
- Точно ли следовали инструкции?
- Трудно ли было сыграть роль учителя? За что можно поставить «отлично»?
- Справедливо ли оценивалась работа?
- Как бы вы сами оценили свою работу?
- Что помогало или мешало выполнить упражнение хорошо?

6. Упражнение «Интервью с учителем»

Это упражнение поможет учащимся и преподавателям лучше узнать друг друга.

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

Упражнение выполняется в микрогруппах или всем классом.

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

Предлагаем вашему вниманию вопросы:

1. Как вас зовут?
2. Какие у вас требования к ученикам?
3. Что вам нравится в детях?
4. Как вы относитесь к разным ученикам?
5. Нравится ли вам ваша профессия?
6. Вы добрая?
7. У вас есть семья?
8. У вас есть животные?
9. Как вы отнесетесь к тому, что у вас в классе сорок человек и все избалованные?
10. Нравилось ли вам учиться в школе?
11. Если ребенок боится отвечать у доски, что вы будете делать?
12. Если ученик не сделал домашнее задание, то что ему за это будет?
13. Как вы относитесь к критике?
14. Почему вы выбрали эту профессию?
15. Не кажется ли вам, что вы требуете от детей очень многого?
17. Если ученики прогуливают, что вы будете делать?
18. Если вы знаете, что в классе есть вор, как вы поступите?
19. Хотели бы вы стать знаменитым педагогом?
20. Если ученик на уроке не выполняет задание, что вы будете делать?
21. Если в классе произойдет что-то нехорошее, то что вы будете делать?
22. С вами случались плохие случаи?
23. Что вы почувствуете, если ребенок резко изменит свое мнение о вас?
24. Бывает ли так, что дома с вами не разговаривают?

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. Оформить проведенное интервью с педагогом в форме газеты

9. Ритуал прощания

Занятие № 9. Трудно ли быть учителем?

Цель: Расширение и обогащение навыков общения с учителями

Задачи:

1. расширение и обогащение навыков общения с учителями;
2. коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Просмотр газет и обсуждение впечатлений от проведенных интервью учащимися у педагогов

- Что нового вы узнали об учителе?
- Чему удивились?
- Что заинтересовало вас?
- Есть ли что-то общее у вас с учителем (одинаковые качества или, может быть, привычки, мечты или ситуации неудачи)?

3. Эксперимент «Зачем нужны правила?»

Ведущий. Ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Мы проведем с вами настоящее научное исследование! Кто может сказать, что означает слово «исследование»? (Звучат ответы учащихся.)

В целом вы все определили правильно. Да, это изучение чего-то нового, пока еще неизвестного другим. Но научное исследование отличается тем, что с самого начала ученый ставит перед собой какой-то вопрос, на который и ищет с помощью исследования ответ. Прежде чем записать какое-нибудь очень серьезное и важное утверждение, ученые проводят много экспериментов. Они обязательно проверяют, правильны ли их выводы. Вот и мы сегодня попробуем задать себе вопрос и методом эксперимента найти на него ответ.

Сначала мы откроем тетрадки, в которых запишем дату и с новой строки — «Эксперимент». А вот вопрос, на который мы будем искать ответ (запишем с новой строки): «Зачем человеку в жизни нужны разные правила?»

Можете ли вы сейчас ответить на этот вопрос, без эксперимента? (Дети наперебой высказывают самые разные версии.)

Что же у нас получилось? Каждый из вас думает по-своему, согласия между вами нет. И самое интересное, что все говорят правильно. Так? Вот именно для того, чтобы найти один ответ для всех, исследуя проблему (а у нас с вами и обозначилась проблема: нет единого мнения), ученые и проводят эксперименты. Значит, у эксперимента всегда должна быть цель: зачем надо делать то-то и то-то.

Так и запишем в тетрадках с новой строки: «Цель — найти причину, которая заставляет людей жить по правилам».

(В это время учитель на доске рисует заготовку для игры в «крестики-нолики». Дети радостно узнают этот рисунок.)

Нарисуйте в своих тетрадках поле для игры в «крестики-нолики», и начнем наш эксперимент! Я вам обещаю, что смогу всех победить! (Часть ребят не соглашается с этим утверждением.) Посмотрим, посмотрим.... Итак, я начинаю первая.

Проходя по классу, ведущий в каждой тетрадке рисует крестик в любой клетке. Затем предлагает детям сделать ответный ход «ноликом» и продолжает игру. Дойдя до третьего хода, учитель, нарушая правила игры, зачеркивает крестики так, как ему хочется, заявляя каждому ученику: «Я победила!» Это вызывает бурный протест. Но необходимо дойти до самого последнего игрока, продолжая нарушать правила. Самых «крикливых» можно успокоить, шепча на ушко, что надо подождать окончания эксперимента.

— Ой! Как вы кричите! Почему?

Дети кричат наперебой:

- Вы нарушили правило!
- Так не играют!
- Так нельзя!
- Почему вы так делаете?
- Это нечестно!

- *Что я делала? Правильно, я нарушила правило! А теперь давайте успокоимся и как настоящие ученые попробуем найти ответ: что произошло? Что вызвало такой крик и такое возмущение? Сначала попробуем заглянуть в себя, «зрачками внутрь», как говорят англичане.*

(Дети постепенно успокаиваются.)

- *Попробуйте ответить на вопрос: «Что вы чувствовали, когда я не по правилам объявила себя победителем? Какие чувства появились у вас?»*

(Учитель спрашивает каждого, записывая ответ на доске.)

- *Итак, возмущение, чувство, что тебя обманули, обида, задумчивость, недовольство, шок, раздражение, гнев, злость...*

Давайте запишем эти слова, которые рассказывают о вашем состоянии, в тетрадках. Скажите, это чувства светлые, приятные или темные, некрасивые?

(Практически хором звучит, что это темные, некрасивые чувства.)

- *Вот как! Вы единогласно решили, что это темные, некрасивые чувства! Единогласно, ребята! Все чувствовали одно и то же, все говорят одно и то же. И что же вам захотелось сделать, когда вдруг вы почувствовали боль обиды?*

- *Правильно, вы начали кричать! Почему? Потому что я не хотела сразу остановиться в своих нарушениях, а вы не могли меня остановить! Так?*

(На этот раз удивительно, но дети уже не кричат, они стараются говорить спокойнее. Видно, как они медленно анализируют сами себя, свои чувства в контексте слов и действий.)

- *Какой вывод мы можем сделать? Правильно. Когда кто-то нарушает правила, другому человеку становится плохо: он чувствует, что его хорошее настроение и надежду разрушили, сломали. Все согласны? Тогда запишем вывод в тетрадках: «Нарушая правила, человек разрушает светлые чувства другого человека».*

- *Ребята! Сможем мы сейчас ответить на наш вопрос: «Зачем человеку в жизни нужны правила?»*

(Звучат ответы детей.)

- *Значит ли это, что жизнь по правилам может помочь людям быть добрее?*

- *А будут ли к нам другие люди хорошо относиться, если мы будем нарушать правила?*

- *Так зачем людям нужны правила?*

- *А сейчас вы сами должны попробовать ответить на сложный вопрос, который вы много раз задавали мне. «Почему случается так, что учителя иногда или часто повышают голос на вас во время урока? Что означает повышенный тон голоса учителя?»*

- *Ребята! Вам понравилось проводить эксперимент? Экспериментальным методом вы самостоятельно смогли определить, как вы должны вести себя не только на уроке, но и в повседневной жизни. Если мы с вами хотим жить в мире, если мы с вами хотим иметь много друзей, если мы с вами не хотим разрушать свое хорошее настроение, мы должны помнить наш вывод: «Нарушая правила, мы разрушаем светлые чувства к нам со стороны другого человека. Мы теряем друзей. Мы начинаем обижаться, плакать, страдать. И все только потому, что сами не соблюдаем правила, которые установлены в обществе».*

- *Источником нарушения порой становится не один ученик, а несколько человек, и не один раз за урок. Подумайте, можно ли сложить те «темные» чувства, которые вы сами назвали, и поместить их в сердце одного человека — учителя.*

Дети охотно соглашались с тем, что именно так часто и происходит. После этого задать вопрос «на засыпку»:

- *Можно ли платить за добро злом? Учителя, которые вас учат, дарят вам новые знания. Можно ли разжигать в душе человека страдания и боль, думая только о своих сиюминутных желаниях и капризах?*

Предлагается назвать известные учащимся правила поведения на уроке, чтобы не обидеть учителя, чтобы не настроить его против себя

- *Нарушение правил приводит весь мир человеческих отношений в состояние, которое вы сами называли. И вы сами сказали, что это темные, некрасивые чувства, они разрушают отношения людей.*

- *Я хотела бы пожелать вам всегда помнить, что ваше хорошее настроение зависит только от того, умеете ли вы соблюдать правила.*

4. Упражнение «Слушаем внимательно» (смотри занятие №8)

5. Обсуждение итогов занятия

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

6. Домашнее задание.

7. Ритуал прощания.

Занятие № 10. Наш класс

Цель: Определение уровня сплоченности класса, способствование созданию дружественной обстановки и атмосферы поддержки в классе

Задачи:

1. способствовать формированию навыков взаимодействия в классе
2. помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение «Что я люблю делать»

Ведущий. В школе мы все собираемся вместе, здесь нас ждут друзья, учителя. Каждый из вас — интересная личность, достойная уважения, каждый вносит собственный вклад в наши отношения, в дела класса. Передавая мяч друг другу, назовите свое имя и скажите о том, что каждый из вас любит делать и что у вас хорошо получается. Можно также сказать о том, чему вы могли бы обучить других ребят.

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

3. Упражнение «Коллективная геометрия»

Ведущий. Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «Начали», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь жужжать как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. Вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаза и ни к кому не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Наш круг может оказаться с острыми углами. Когда все участники игры займут свои места и остановятся,

я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

- Как вы думаете, чему учит нас эта игра?
- Какое новое знание о себе и о других дает эта игра?
- Что мешало и что помогало справиться с заданием?
- О чем важно помнить, чтобы успешно выполнить задание?

4. Проективная методика «Коллективное рисование»

Ведущий. Вам предстоит сейчас на данном ватмане нарисовать картину на тему «Наш класс». 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?

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. Напишите правила, которые помогут вам в коллективной работе

7. Ритуал прощания

Занятие № 11. Вот я какой!

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 «Вот я какой!»**

Ведущий. Прочитайте, пожалуйста, анкету, которую я вам сейчас раздам. Затем допишите незавершенные предложения (10 мин.). После того как выполните эту работу, разбейтесь на четверки и прочитайте друг другу, что вы написали. Сравните свои ответы с ответами других детей.

Анкета «Вот я какой!»
1. Меня зовут
2. Мне лет
3. У меня глаза
4. У меня волосы
5. Улица, на которой я живу, называется
6. Моя любимая еда

7. Мой любимый цвет
8. Мое любимое животное
9. Моя любимая книга
10. Моя любимая телепередача
11. Самый прекрасный фильм, который я видел
12. Я люблю в себе
13. Моя любимая игра
14. Моего лучшего друга зовут
15. Страна, в которую я хотел бы съездить
16. Лучше всего я умею
17. Моих братьев и сестер зовут
18. Самая главная моя цель

- С кем из детей у тебя больше всего общего?
- Чьи ответы показались тебе самыми интересными?
- На какой вопрос тебе было труднее всего ответить?

4. Упражнение «Что я люблю делать?»

В этом упражнении дети имеют возможность рассказать что-нибудь о себе, проявив при этом оригинальность и артистизм. Поскольку игра построена на принципе отгадывания, она нравится детям и развивает их любознательность.

Часто дети младшего школьного возраста — гениальные актеры. В этом упражнении можно задействовать эту их склонность, при этом создавая для остальных ситуацию загадки. Однако не у всех детей в равной мере развиты артистические наклонности, поэтому очень важно, чтобы участие в игре было добровольным. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы дети начали высказывать свои предположения только после того, как выступающий ребенок завершил свою пантомиму.

***Ведущий.** Давайте познакомимся друг с другом поближе. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершит свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того как все желающие выскажутся, мы сможем спросить выступавшего, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. После обсуждения будет выступать следующий. Давайте я буду первой выступающей.*

- Кто из детей любит делать то же, что и ты сам?
- Кто из выступавших удивил тебя своими увлечениями?
- Трудно ли было объяснять что-либо другим без слов?
- Трудно ли было отгадывать?

5. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

***Ведущий.** Нарисуйте в центре листа круг и напишите в нем свое имя. Теперь проведите от круга 2-3 луча и напишите на них свои достоинства и положительные качества. После этого передайте свои портреты соседу слева. Он, а затем и каждый последующий в круге, должен дополнить список хороших качеств изображенного на листе ученика, записывая эти качества на оставшихся лучиках.*

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

- Что нового вы узнали о себе?

- С какими качествами вы согласны, а о каких качествах у себя вы и не догадывались?
- Какие чувства вы испытываете, глядя на ваш лист?

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. Напишите список ребят, с кем вы, с вашей точки зрения похожи и чем.

8. Ритуал прощания

Занятие № 12. Наша сила в том, что мы разные

Цель: создание ситуация 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 № 13. 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 № 14. Конфликт или взаимодействие?

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 «Назови чувство»**

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

4. Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»

Цель этого упражнения — продемонстрировать детям, что часто люди относятся к жизненным ситуациям как к соревнованиям, в которых есть победители и проигравшие. Участники рассаживаются парами за столами лицом друг к другу (как в армрестлинге).

Ведущий. *Ваша задача — за 30 секунд "уложить" руку партнера как можно больше раз. Как только его рука коснется стола, возвращайтесь в исходное положение и начинайте снова. Приз достанется той паре, которая наберет больше всего очков (1 касание — 1 очко).*

Большинству пар придется бороться за каждое очко, но некоторые участники не будут оказывать никакого сопротивления тому, кто наклоняет их руку, а будут сами помогать в этом партнеру. Когда время, отведенное на упражнение, закончится, вручите призы победителям.

5. Дискуссия на тему занятия

- Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе?
- Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание — с победителем и проигравшим, в то время как сообщая можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации.
- Как люди договариваются, кто будет решать, а кто — подчиняться решениям?

6. Упражнение - игра «Невидимая связь».

Для проведения игры потребуется моток прочных толстых нитей. Ведущий просит участников игры встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Сам ведущий заходит внутрь круга и рассказывает вводную историю.

Ведущий. Известно, что давным - давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все.

Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошёл всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характер, привычки, желания и стремления.

« Как непросто всем ужиться друг с другом, - думал мудрец, - что бы такое предпринять? – размышлял он.

И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью.

Далее, ведущий продолжает рассказывать историю, обходя каждого участника игры и вкладывая ему в руки нить.

Ведущий. Воистину нить - эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы не связывались вновь. Такой узелок напоминал о прошлой споре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился « узловатый ».

Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Ведущий на последнем участнике игры, стоящий в кругу, отрезает нить от лотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

Ведущий. Дорогие друзья! Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется и станет « резать » руки. Такие отношения некоторые называют « натянутыми ».

- А если, кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать? Что будет, давайте попробуем.... Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: « Он тянет одеяло на себя ».

Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Попробуйте. Тех кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: « посадил себе на шею .

- *Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, натянут на шею, или вообще отпустят. Не на то рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок.*

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела.

Вопросы для обсуждения:

1. Каковы ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца?
2. Что было легко, а что трудно, в этой игре?
3. Чему эта игра может научить?

Выводы: Всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение связи помогает установить доверительные отношения в коллективе. Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить, натянутым или свободным.

Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Среди членов коллектива бывают разные эпизоды в общении. Главное, чтобы ни происходило, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

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. Нарисовать эмблему конфликта

9. Ритуал прощания

Занятие № 15. 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

4. 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:

- Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, отрицательная оценка, обвинение, насмешка и т.д.

- Снисходительное отношение, т.е. проявление превосходства, но с оттенком доброжелательности: «Неужели Вы этого не понимаете?», «Вы умный человек, а поступаете...»;
- Хвастовство, обман или попытка обмана;
- Категоричность, т.е. демонстрация безусловного превосходства одной точки зрения над другой: «Это и так понятно»;
- Навязывание своих советов, есть правило: давай совет лишь тогда, когда об этом попросят;
- Перебивание собеседника, намеренные или непреднамеренные нарушения этики
- Подшучивание: осмеянный будет искать возможности сквитаться с обидчиком;
- Напоминание о какой-то проигрышной для собеседника ситуации;
- Перекалывание ответственности на другого человека.

2. Проявление агрессивности,

Есть люди от природы повышенной агрессивности. 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.

- Правило 1,
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 совершить 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:

Внимательно слушать партнера.

Овладеть искусством аргументации и контр аргументации.

Строить беседу, находя общее в разных позициях.

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.

9. Ритуал прощания

Занятие №16. Как реагировать на негативное замечание?

Цель: формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.

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 - разогрев «Восточный рынок»

Ведущий. Помните картину восточного рынка в музыкальной сказке "Али-Баба и сорок разбойников"? С какими ассоциациями связываете вы словосочетание "восточный рынок"?

- Замечательно! Крики, запах еды и пряностей, яркость, буйство красок, бойкая торговля, попытки купить дешевле, продать дороже Так вот, именно на такой рынок мы с вами и попадем через несколько минут. Но сперва, нам необходимо подготовиться.

Каждый получает лист бумаги и ручку/карандаш. Складываем лист пополам по горизонтали и разрываем на две половинки. Их в свою очередь опять сгибаем пополам и разрываем. Получили по четыре куса бумаги. Их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого в руках восьмушки листа. На каждой из восьмушек разборчиво и крупно напишем свое имя и фамилию. Теперь каждую записку сложим текстом внутрь несколько раз. Подготовленные записки со своими именами положите, пожалуйста, в центр комнаты.

(Горка записок, сложенных в центре комнаты, тщательно перемешивается ведущим)

- *Вот теперь, когда все приготовления закончены, мы с вами и отправимся на восточный рынок. Каждый подойдет к куче записок и произвольно вытянет восемь штук.*

Затем, в течение 5 мин., вам придется уговорами, спорами, путем обмена... найти и вернуть себе - купить - все восемь листков с вашим именем. Первые три покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками. Вопросы нет? Начали!

...Игра начинается. Она сопровождается активнейшим контактом между игроками, криками, смехом и т. д. Ведущий время от времени поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут осталось до закрытия рынка. Закрывая рынок, объявляет имена трех победителей игры.

Вопросы для обсуждения:

- Что вам понравилось, а что - нет в прошедшей игре?

- Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание встречных предложений, взаимный обмен, попытку обмануть партнера?

4. Мозговой штурм не тему «Как реагировать на негативное замечание?»

- Какие чувства вы испытываете, если вам делают замечание?

- Что можно сделать, чтобы не допустить эскалацию конфликта?

- Какие правила вам помогут, чтобы конфликтная ситуация носила конструктивный характер?

- Какие способы вы знаете, чтобы «держать себя в руках»?

Повторное анкетирование по методике Филлипса

6. Обсуждение итогов занятия

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

7. Ритуал прощания

Занятие № 17. 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! »

3. 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

