

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 233  
с углубленным изучением иностранных языков  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

решением  
Общего собрания  
протокол  
от 29.08.2025  
№ 3

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ  
ГБОУ средней школы № 233  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

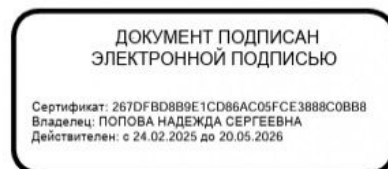


Н.С.Попова  
приказ

от 01.09.2025  
№ 3

**С УЧЕТОМ  
МОТИВИРОВАННОГО  
МНЕНИЯ**

Совета родителей  
протокол  
от 29.08.2025  
№ 3



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 267DFBD889E1CD86AC05FCE3888C0BB8  
Владелец: ПОПОВА НАДЕЖДА СЕРГЕЕВНА  
Действителен: с 24.02.2025 до 20.05.2026

**С УЧЕТОМ  
МОТИВИРОВАННОГО  
МНЕНИЯ**

Совета обучающихся  
протокол  
от 29.08.2025  
№ 3

**Программа**  
**по адаптации обучающихся пятых классов**  
**«Я – пятиклассник»**

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Цели программы .....	4
Задачи программы .....	4
Основные принципы программы .....	4
Методы и приемы работы с обучающимися.....	5
Ожидаемые результаты.....	5
Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы .	5
Структура и особенности программы .....	6
Список литературы.....	7
Календарно-тематическое планирование.....	8
Приложение. Содержание занятий .....	12

## Пояснительная записка

В соответствии с ФГОС ООО, психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы должны обеспечивать, в частности, учет специфики возрастного психофизиологического развития обучающихся, в том числе особенности перехода из младшего школьного возраста в подростковый.

Действительно, переход учащихся из начальной школы в основную справедливо считается кризисным периодом. Начало учебы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребенка. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, учебная деятельность теряет свое ведущее значение в психическом развитии учащихся, однако, она продолжает оставаться общественно оцениваемой деятельностью, продолжает влиять на степень развитости интеллектуальной, мотивационной сфер. Также известно, что в этот переходный период возникает кризис самооценки. Кроме того, у пятиклассника резко меняются условия обучения. Ребенок сталкивается с принципиально новой системой организации учебного процесса: множество учителей, с каждым из которых необходимо установить отношения, большее количество школьных дисциплин и некоторые из них совершенно новые для пятиклассника. Учащиеся, которые еще вчера были под постоянным контролем со стороны учителя и родителей, теперь должны совмещать учебные и организационные стороны школьной жизни. Таким образом, переход в основную школу требует от пятиклассника мотивированной активности, способности к целеполаганию и смыслообразованию в учебной деятельности, компетентности в учебном сотрудничестве, сформированности начальных форм формально-логического интеллекта, определенных учебных знаний, действий, необходимого уровня развития произвольности, способности к саморегуляции, рефлексии и т.д.

Для оказания помощи ребенку в рамках образовательного учреждения, необходимо несколько этапов:

1. Психологическая диагностика. На этапе адаптации учеников в среднем звене, психологическая диагностика направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей приспособления учеников к новой социальной ситуации. Она проводится в первое учебное полугодие наряду с педагогическими наблюдениями. Период адаптации у каждого ребенка протекает по-разному, иногда он доходит до года. В этой связи диагностика целесообразна в ноябре-декабре, когда большинство ребят уже подстроились под новые требования.

2. Консультативная работа с педагогами и родителями. Работа с педагогами чаще всего проводится в виде семинаров, круглых столов, размещения памяток в родительских чатах и других интернет ресурсах. Консультирование родителей по результатам диагностики и наблюдений, дети которых испытывают трудности в адаптации к школе, осуществляется индивидуально.

3. Коррекционно-развивающая работа. Проводится в основном с учащимися, испытывающими трудности в школьной адаптации. Такая работа проводится в

форме групповых и индивидуальных занятий. Так же необходимы коррекционно-развивающие занятия, направленные на сплочение коллектива, на создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и их проведение целесообразно с классным коллективом в целом и в первое учебное полугодие, когда ученики только оказались в новых условиях и им необходима поддержка. Второе полугодие ориентировано уже на работу с учениками, выявленными в процессе диагностики и наблюдений, которые испытывают трудности в адаптации.

4. Аналитическая работа. Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой психологической работы, деятельности по адаптации детей к условиям средней школы, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов.

### **Цели программы**

- Предупреждение и преодоление трудностей адаптационного периода у учащихся пятого класса.
- Сохранение здоровья и эмоционального благополучия ребенка при переходе из начальной школы в пятый класс.
- Повышение уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

### **Задачи программы**

- Формирование у детей представлений об умениях, навыках обучения в средней школе.
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими специалистами школы.
- Формирование позитивной «Я-концепции» и устойчивой самооценки.
- Снижение уровня школьной тревожности.
- Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях.
- Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

### **Основные принципы программы**

1. Соблюдение интересов ребенка.
2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
3. Принцип единства диагностики и коррекции реализуется в двух аспектах: началу коррекционной работы предшествует этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность сложностей, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения строить коррекционную работу, исходя из ближайшего прогноза развития.

4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.

5. Принцип динамичности восприятия заключается в разработке таких заданий/упражнений, при решении которых возникают какие-либо препятствия. Их преодоление способствует развитию учащегося, раскрытию возможностей и способностей.

6. Принцип продуктивной обработки информации заключается в организации работы таким образом, чтобы у учащегося развивался навык переноса обработки информации, следовательно, механизм самостоятельного поиска, выбора и принятия решения

7. Принцип учета эмоциональной окрашенности материала предполагает, чтобы игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

### **Методы и приемы работы с обучающимися**

Коррекционная работа осуществляется в рамках целостного подхода к воспитанию и развитию ребенка. Применяются следующие приемы и методы:

- использование дозированной педагогической помощи (обучающей, стимулирующей, организующей, направляющей);
- поэтапность предъявления материала;
- учет индивидуально-психологических и возрастных особенностей;
- эмоционально окрашенная подача материала.

### **Формы работы:**

- Беседа.
- Обсуждение.
- Дискуссия.
- Игры, арт-терапевтические техники.
- Методы сказкотерапии

### **Ожидаемые результаты**

- Положительная динамика в поведении и взаимоотношении с классным коллективом
- Положительная динамика учебной успеваемости
- Снижение уровня школьной тревожности
- Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по взаимодействию с учениками пятых классов.

### **Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы**

Признаки успешной адаптации пятиклассников: удовлетворенность процессом обучения и школой в целом; положительная успеваемость ученика; удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и

учителями.

Для мониторинга эмоционального состояния и адаптации обучающихся, а также для отслеживания результатов профилактической, коррекционно-развивающей работы рекомендуется использовать следующие диагностические методики:

- Изучение психологического климата (Федоренко А. Г.)
- Диагностика учебной мотивации (Матюхина М. В.)
- Тест школьной тревожности (Шкала явной тревожности (CMAS)/опросник школьной тревожности Филлипса / Изучение тревожности Кондаша
- Изучение сплоченности коллектива (социометрия Дж. Морено).
- Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой / Методика для изучения мотивации обучения школьников разработана Н.В. Калининой, М.И. Лукьяновой.
- Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»
- Наблюдение
- Беседы с учителями и родителями

**Диагностический инструментарий может изменяться и дополняться по усмотрению педагога-психолога.**

### **Структура и особенности программы**

**Программа рассчитана на 10 занятий, продолжительностью 30-40 минут** (в зависимости от психоэмоционального состояния обучающихся), в зависимости от количества обучающихся с признаками школьной дезадаптации занятия могут проводиться как одновременно со всем классом, так и в малых группах. Часть занятий желательно проводить с целым классным коллективом т.к. они направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

### **Сроки реализации программы: октябрь - апрель**

#### **Рекомендации к программе:**

- Занятия проводить в групповой форме, так как занятия направлены в том числе, на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений.
- Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно.
- **Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики.**

## Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб. 2003.
2. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога / - М. Просвещение, 1991 г.
3. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
4. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
5. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.
6. Моница Г.Б., Лютова-Роберт Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб. 2005.
7. Надежда Слободяник «Другие Мы». Уроки общения для младших подростков. // «Школьный психолог» 2000 г.
8. Психогимнастика в тренинге/ Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб. 2002. Н. В.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (1-4 ч.) М., 1998.
12. Ясюкова Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения в 3 — 6 классах. Методическое руководство. Санкт-Петербург. ИМАТОН, 2001.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Задачи	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Я пятиклассник	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство и создание положительного эмоционального настроя;</li> <li>- снятие психологического напряжения в группе;</li> <li>- развитие представления о новом социальном статусе пятиклассника</li> </ul>	<p>1. <i>Приветствие</i>. Сообщение целей занятий. Принятие правил.</p> <p>2. <i>Разминка</i>. Упражнение «Ассоциации».</p> <p>3. <i>Работа по теме</i>: рисунок «Я пятиклассник», упражнение «Пустой или полный».</p> <p>4. <i>Рефлексия</i>. Упражнение «Спасибо!»</p>	1
2	Диагностический блок	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение мотивации обучения (анкета М.И.Лукьянова, Н.В.Калинина)</li> <li>- Изучение уровня и характера тревожности (методика Кондаша)</li> <li>- Определение доминирующих эмоциональных состояний у пятиклассников и выявление превалирующих чувств в школе, определяющих уровень адаптированности учащихся. Опросник «Чувства в школе» С.В. Левченко</li> <li>- Исследование межличностных отношений (методика Социометрия Дж. Морено) <i>Диагностические материалы могут дополняться и изменяться на усмотрение специалиста</i></li> </ul>	1
3	Какой Я друг?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;</li> <li>- помочь детям осознать, какие</li> </ul>	<p>1. <i>Приветствие</i>. Сообщение целей занятий. Принятие правил.</p> <p>2. <i>Разминка</i>. Упражнение «Что я люблю</p>	1

		<p>качества важны в дружбе; - повысить самооценку детей.</p>	<p>делать». 3. <i>Работа по теме.</i> Упражнение «Настоящий друг». Упражнение «Ладонка». Упражнение «Скульптура дружбы». 4. <i>Рефлексия.</i> Продолжить фразу. Прощание.</p>	
4	Такой важный пятый класс	<p>- формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; - способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.</p>	<p>3. <i>Работа по теме:</i> Упражнение «Школьный путь». Упражнение «Благодарность начальной школе». 4. <i>Рефлексия.</i> Упражнение «Нарастающие аплодисменты»</p>	1
5	<p>Что поможет мне учиться? Легко ли бы учеником?</p>	<p>- способствовать развитию учебных навыков, самораскрытию детей и развитию эмпатии; - помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.</p>	<p>1. <i>Приветствие.</i> Сообщение целей занятий. Принятие правил. 2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Наши учителя». 3. <i>Работа по теме:</i> Упражнение «Что поможет мне учиться». Рисунок «Я ученик» 4. <i>Рефлексия.</i> Упражнение «Добрые пожелания».</p>	1
6	Букет эмоций	<p>- познакомить учащихся с понятием «эмоции»; - научить определять эмоциональное состояние других людей; - тренировать умение владеть</p>	<p>1. <i>Приветствие.</i> Сообщение целей занятий. Принятие правил. 2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Приветствие». 3. <i>Работа по теме:</i> Упражнение «Угадай эмоцию». Упражнение «Цветы эмоций».</p>	1

		своими эмоциями.	Упражнение «Изобрази эмоцию». 4. <i>Рефлексия.</i>	
7	Моя цель	- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе.	1. <i>Приветствие.</i> Сообщение целей занятий. Принятие правил. 2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Я могу, я умею». <i>Работа по теме.</i> 3. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?» Беседа. Что такое успех для школьника? Упражнение «Мои цели». 4. <i>Рефлексия.</i>	1
8	Скажи конфликту нет!	- совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; - формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли; - способствовать формированию навыков взаимодействия в группе.	1. <i>Приветствие.</i> Сообщение целей занятий. Принятие правил. 2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Назови чувство». 3. <i>Работа по теме</i> Упражнение «Снежинка». Упражнение «Контролируй себя» Упражнение «Картонные башни». Упражнение. Ситуации «В классе». 4. <i>Рефлексия.</i>	1
9	Мы и наш класс	Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».	1. <i>Приветствие.</i> Сообщение целей занятий. Принятие правил. 2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Карандаши». 3. <i>Работа по теме.</i> Упражнение «Соты». Упражнение «Какие мы». 4. <i>Рефлексия.</i> Оценка эффективности	1

			занятий.	
10	Диагностический блок	- мониторинг эмоционального состояния обучающихся (проводится в конце учебного года)	- Наблюдение - Беседа с учителями - Изучение уровня и характера тревожности (методика Кондаша) - Определение доминирующих эмоциональных состояний у пятиклассников и выявление преобладающих чувств в школе, определяющих уровень адаптированности учащихся. Опросник «Чувства в школе» С.В. Левченко - Исследование межличностных отношений (методика Социометрия Дж. Морено) <i>Диагностические материалы могут дополняться и изменяться на усмотрение специалиста</i>	1
	<b>ИТОГО</b>			10

## Содержание занятий

### Занятие №1 «Знакомство»

Задачи:

- знакомство и создание положительного эмоционального настроения;
- снятие психологического напряжения в группе;
- развитие представления о новом социальном статусе пятиклассника

*Ход занятия:*

1. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. *Разминка.* Упражнение «Ассоциации».

Детям предлагается назвать ассоциации связанные со словом «школа» (класс, учебник, тетрадь, учеба, диктант, контрольная, портфель, пенал, парта, учитель, уроки, школьная форма, математика и т. д.)

3. *Работа по теме.*

Упражнение «Твой лицевой такой, каким ты его видишь».

Вопросы к упражнению:

- Как вы думаете, все ли люди испытывают одинаковые чувства по отношению к лицу?
- Почему впечатления одних людей сильно отличаются от впечатлений других?
- Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у вас в пятом классе?
- О чем вы хотели бы узнать, что хотели бы обсудить за время наших занятий?

Упражнение «Пустой или полный».

Показать 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.

«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.

4. *Рефлексия.* Упражнение «Спасибо!»

Детям предлагается мысленно положить на левую руку все, то с чем они пришли сегодня, свой багаж: настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

## **Занятие № 2. Какой Я друг?**

Задачи:

- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- повысить самооценку детей.

1. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. *Разминка.* Упражнение «Что я люблю делать».

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 скажет 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. *Работа по теме.*

Упражнение «Настоящий друг».

Каждый человек в течение своей жизни приобретает и теряет друзей. 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.

Упражнение «Ладонка».

Каждый ребенок на листе картона обводит ладонку и в центре пишет своё имя. Напишите на пальчиках ладони ваши качества, которые проявляются в дружбе, помогают вам дружить, находить друзей.

В конце упражнения ладонки оформляются на «Дерево дружбы» в виде листочков.

Упражнение «Скульптура дружбы».

Детям предлагается изобразить образ дружбы в скульптуре. Материалом выступают ученики класса.

4. *Рефлексия.* Продолжить фразу:

Сегодня я узнал...

Было интересно...

Было трудно...или легко

## **Занятие №3 «Такой важный пятый класс»**

Задачи:

- активизация знаний и представлений о себе, осознание ценности и уникальности личности каждого;
- формирование положительного отношения к учению, мотивов учения;

- способствовать формированию групповой сплоченности;
- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

1. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

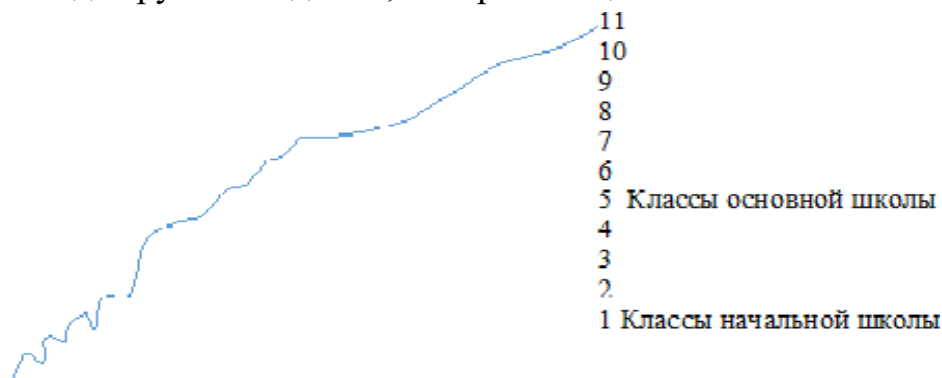
2. *Разминка.* Упражнение «Отличия»

Дети в группах записывают и называют отличия начальной школы от 5 класса. Организуется шуточное соревнование, ответы детей фиксируются на доске, обобщаются.

3. *Работа по теме:*

Упражнение «Школьный путь».

На доске (слайде) изображен рисунок «Школьный путь». На нем изображены гора в виде крутого подъема, изображающая классы.



Дети представляют, что они путешественники-альпинисты, впереди у них трудный подъем. Посмотрите внимательно на свой путь. Вы дошли почти до середины своего школьного пути. Что-то вы уже видели, знаете, умеете, а что-то вам предстоит еще узнать, научиться.

Давайте найдем нынешнее место. Преодолев самую трудную часть пути, почти достигнув середины, мы решили сделать привал.

О чем говорят путники на привале?

- Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.
- Что встречалось вам на пути? (предметы, учителя, дневники, уроки, перемены и тд.)
- Что запомнилось на пройденном участке пути? ( первый учитель, класс и тд.)
- Что ждет вас впереди? (новые предметы, новые учителя, множество кабинетов, разные требования, самостоятельность и тд.)

Обобщение высказываний: вы все имеете довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. А вот каким он будет, зависит от вас. Но без того времени, не было бы того, что есть у вас сейчас. Надо быть благодарным за то, что с тобой происходит.

Упражнение «Благодарность начальной школе» (работа с метафорическими картами).

Учащиеся «в слепую» вытаскивают карту из колоды («радости внутреннего ребенка»). И глядя на карту, исходя из своих ассоциаций заканчивают фразу «Начальная школа, спасибо за...»

4. *Рефлексия.* Что понравилось? Что получилось? Какие вопросы остались неразрешенными? Упражнение «Нарастающие аплодисменты».

## **Занятие № 4. Что поможет мне учиться? Легко ли бы учеником?**

Задачи:

- способствовать развитию учебных навыков, самораскрытию детей и развитию эмпатии;
- помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.

*1. Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

*2. Разминка.* Упражнение «Наши учителя».

Цель: Оказать помощь в запоминании имен учителей-предметников.

Психолог бросает детям мяч, называя вопрос, касающийся имен учителей, предметов, которые они преподают, в каких кабинетах, дети бросают мяч обратно, называя ответ.

Вопросы:

Как зовут учителя математики?

В каком кабинете проходит урок русского языка?

Как зовут директора школы?

Как отчество учителя истории?

На каком этаже находится кабинет №34? Кто там преподаёт? И т.п.

*3. Работа по теме.*

Упражнение «Что поможет мне учиться»

Сегодня мы все вместе попробуем ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?». У нас будет «голосование» (большой палец, поднятый вверх, означает «согласен», опущенный вниз — «не согласен»), можно отвечать письменно (да, нет) со следующим утверждением:

Я умею находить плюсы даже в трудной ситуации.

Я точно знаю, что мне по силам.

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

Я умею планировать свое время и быть организованным

Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.

Я представляю, где и у кого могу получить помощи

Я умею внимательно слушать в классе.

Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.

Я умею заботиться о своем здоровье.

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

Рисунок «Я ученик»

Цель: расширить представление о себе, способствовать предположению другого, не привычного представления о самом себе, формирование позиции «ученика».

*5. Рефлексия.* Добрые пожелания в адрес всех присутствующих.

## **Занятие 5. Букет эмоций**

Задачи:

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

1. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. *Разминка.* Упражнение «Приветствие».

Ребята в парах приветствуют друг друга разными способами. Приветствие пионерски (рука над головой), как индейцы (трутся носами), как реперы (плечами), как дипломаты (за руки), как друзья (обняться).

Ребята делятся своими эмоциями от разминочного упражнения.

3. *Работа по теме.*

Упражнение «Угадай эмоцию».

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Ученики угадывают, какие эмоции изображены на плакате. Анализируется по каким признакам догадались.

Упражнение «Цвет эмоций».

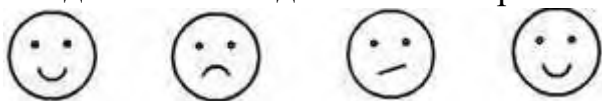
Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

Упражнение «Изобрази эмоцию».

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

4. *Рефлексия.*

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



## **Занятие №6. Моя цель**

Задачи:

- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе.

2. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

3. *Разминка.* Упражнение «Я могу, я умею».

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

4. *Работа по теме.*

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

Прочтите детям следующие утверждения и попросите оценить их. Если утверждение верно, то дети должны поставить знак плюс, если же утверждение не подходит, знак минус.

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.

Вывод: 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!

#### Беседа. Что такое успех для школьника?

Это, например,

- хорошие оценки;
  - активная работа на уроках;
  - хорошие отношения с учителями и одноклассниками;
  - взаимопонимание с родителями;
  - умение справляться с любыми возникающими проблемами...
- Как ваши сегодняшние успехи могут повлиять на ваше будущее?

Любое из этих положений можно определить, как одну из целей на данном отрезке жизни, и при желании их можно дополнить тем, что вы считаете важным.

#### Упражнение «Мои цели».

Дети рисуют радугу из 5 строчек, написать на каждой строчке главные желания или цели, учитывая свои возможности «Я хочу...» Чему хотите научиться, каким стать, что узнать за период обучения в 5 классе и т.д.

Прежде чем написать про свою цель, подумайте про себя, что вы можете сделать, чтобы исполнилось то, что хотите.

По окончании задания, дети зачитывают свои цели.

*5. Рефлексия.* Что понравилось? Что было трудным? Что было интересным?

### **Занятие №7. Скажи конфликту нет!**

Задачи:

- совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов;
- формирование умений, не боясь неодобрения;
- высказывать свои мысли.

*1. Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

*2. Разминка.* Упражнение «Назови чувство».

*3. Работа по теме*

#### Упражнение «Снежинка».

У каждого на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите лист пополам;
2. Оторвите правый верхний уголок;

3. Опять сложите лист пополам;
4. Снова оторвите правый верхний уголок;
5. Сложите лист пополам.
6. Оторвите правый верхний уголок.

Теперь раскройте свои снежинки. Посмотрите у всех они разные. А почему? Как вы думаете? (Нет одинаковых людей, поэтому снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была одинаковая)

Вот так и в жизни. Люди по - разному реагируют и по - разному ведут себя в различных ситуациях.

#### Упражнение «Контролируй себя»

- Сосчитать до 10 и обратно.
- Послушать музыку.
- Заняться спортом.
- Заняться любимым делом.
- Почитать книгу.
- Погулять.
- Принять позу спокойного человека.

#### Упражнение «Картонные башни».

Дети слушают инструкцию и выполняют групповую работу. Каждая группа представляет свою башню и отвечают на вопросы:

- Хватило ли твоей группе материала?
- Хотелось ли тебе, чтобы материала было больше? Меньше?
- Как работала ваша группа?
- Кто из детей в вашей группе начал строительство?
- Был ли у вас ведущий?
- Все ли дети участвовали в игре?
- Какое настроение царило в вашей группе?
- Как ты чувствовал себя в ходе работы?
- Что самое приятное было в вашей работе?
- Как вы понимали друг друга?
- Доволен ли ты своей работой в группе?
- Ты был хорошим членом команды?
- Сердился ли ты на кого–нибудь?
- Что бы ты в следующий раз сделал по–другому?
- Какая башня тебе нравится больше всего?
- Доволен ли ты башней своей команды?
- От чего зависит работа в такой команде?

#### Упражнение. Ситуации «В классе».

Работать вы будете в парах. Каждой паре я раздаю ситуации. Вам вдвоем нужно найти выход из ситуации, вы должны поразмышлять и решить, как правильно поступить в данной ситуации.

4. *Рефлексия.* На зеленых листочках напишите названия чувств и эмоций, которые необходимы вам для решения конфликтов. Листочки приклеим на дерево «Взаимопонимание». Из данного упражнения выводим с детьми памятку

«Правила бесконфликтного общения».

## **Занятие 8. Мы и наш класс.**

Задачи:

- снижение тревожности;
- достижение внутригруппового сплочения;
- осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

1. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. *Разминка.* Упражнение «Карандаши»

Прошу всех встать по парам. Вам необходимо удерживать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Попробуйте.

Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг и, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

5. Присесть, встать.

3. *Работа по теме.*

Упражнение «Соты».

Школьникам предлагается создать свой герб (эмблему – визитку) на листочке бумаги шестиугольной формы, на котором должно быть написано имя участника, какое-либо его отличительное (положительное) качество и нарисовать что-то, характеризующее ребенка.

Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свой герб на общий шаблон.

Психолог обращает внимание ребят, что общий «герб» похож на пчелиные соты. А, как известно, соты - это очень прочная конструкция, а пчелы необычайно трудолюбивы и всегда приходят друг другу на помощь.

Каждый из вас - частичка целого класса, все отдельные «Я» составляют общее «Мы». Все вместе составляем единое «МЫ».

Упражнение «Какие мы».

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

Делается общая фотография группы.

Оценка эффективности занятий.

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

## **АНКЕТА**

Уважаемый пятиклассник!

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

еще интересней и полезней. Спасибо!

1. Какие из тем или вопросов, осаждающихся на наших занятиях, тебе запомнились?
  2. Что тебе больше всего понравилось: какие упражнения, игры, темы занятий?
  3. Что тебе совсем не понравилось?
  4. Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни?
  5. О чем бы ты хотел узнать на будущих занятиях?
4. *Рефлексия.* Ученики берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.