

Приложение № 5  
к основной образовательной программе  
основного общего образования

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение-  
средняя общеобразовательная школа № 2

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете № 1  
от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОУ  
Бежан Е.В.  
Приказ № 172  
«31» августа 2021г.



Программа психолого-педагогического  
сопровождения процесса адаптации  
обучающихся 5 классов

Уровень образования:	<u>Основное общее образование</u>
Срок реализации	<u>1 полугодие учебного года</u>
Класс	<u>5</u>

Составитель: педагог – психолог Клепикова Светлана Викторовна

г. Богданович

## Пояснительная записка

В настоящее время переход из начальной школы в среднюю совпадает с концом детства — достаточно стабильным периодом развития.

Как показывает практика, большинство детей переживает это событие как важный шаг в своей жизни. Они гордятся тем, что «уже не маленькие». Появление нескольких учителей с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений является для них зримым показателем их взросления. Кроме того, определенная часть обучающихся осознает свое новое положение как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся отношения с педагогами.

Переход из начальной школы в среднюю связан с возрастанием нагрузки на психику ученика.

Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе обучающиеся переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе.

Резкое изменение условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, и даже смена позиции «старшего» в начальной школе на «самого маленького» в средней — все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

Сложность проблемы преемственности обучения между начальной и средней школой наблюдается из года в год и заключается в том, что обучающиеся 5-го класса снижают показатели обученности из-за того, что встречаются с большим количеством предметов, новыми требованиями, с учителями, отличающимися от их наставников в начальной школе. Это *педагогическая сторона* проблемы.

Но есть и *психологическая сторона*. Приход детей в среднюю школу совпадает у них с началом кризисного периода, связанного с физиологическим созреванием, сменой ведущей деятельности, повышением уровня тревожности. Утомляемость детей, перегрузки, эмоциональное и психологическое напряжение приводит к снижению учебной результативности.

Перейдя в среднюю школу, ребята сталкиваются с различными проблемными ситуациями:

- смена режима и ритма работы (увеличение количества уроков в неделю, объема домашних заданий)
- много времени требуется на адаптацию в новых условиях (темп урока, манера ведения различными учителями)
- несоответствие программ, требований, учебников
- введение новой терминологии
- резкое увеличение устных предметов и объема материала в них и т.д.

**Цель программы:** овладение обучающимися обще учебными умениями и навыками, в формировании некоторых необходимых качеств личности в развитии устойчивого положительного отношения к учению.

**Задачи:**

- Включение обучающихся в систему взаимоотношений коллектива школы и класса с их традициями, нормами жизни, ценностными ориентациями.
- Обеспечение общих подходов к формированию у обучающихся общих умений и навыков учебного труда, преемственности в их развитии;
- Сохранение здоровья, эмоционального благополучия и развитие индивидуальности каждого ребенка.

**Признаки успешной адаптации**

1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
2. Ребёнок справляется с образовательной программой.
3. Степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.
4. Удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем.

**Задачи адаптационного периода для педагогов:**

- снизить уровень тревожности учителя перед незнакомыми обучающимися, сократить период привыкания к новому классу;
- создать доброжелательную атмосферу, в которой комфортно чувствуют себя и ученики, и педагоги;
- узнать (быстрее) учащихся, индивидуализировать и дифференцировать обучение.

**Задачи адаптационного периода для родителей:**

- снять напряжение родителей, вызванное предстоящим учебным годом;
- создать атмосферу сотрудничества;
- договориться о способах взаимодействия педагогов и родителей в течение года;
- выяснить ожидания родителей по поводу обучения ребенка в школе и соотнести их с ожиданиями педагогов.

**Задачи адаптационного периода для пятиклассников:**

- помочь адаптироваться к разным требованиям педагогов;
- помочь в работе по самоорганизации, самоконтролю;
- помочь принять новую позицию – обучающегося среднего звена;
- помочь детям принять «новых» учителей

**Этапы адаптационного периода**

Условно адаптационный период можно разделить на три этапа

- подготовительный, когда происходит и своевременное назначение классных руководителей, и проведение семинаров, продумывание открытых мероприятий, итоговых выступлений кружков, проведение экскурсий по школе. Январь-март предыдущего учебного года.

- собственно адаптационный период: адаптация может продолжаться в 5 классе 2-4 месяца,

- постадаптационный период, когда происходит анализ результатов адаптационного периода, это и обсуждение, и оформление выставок, работ, стендов, а также аналитико-проектирование, где администрация определяет пути решения проблем и вопросов, возникших в процессе работы.

Нарушения адаптации выражаются в виде:

Реакции активного протеста. Ребенок непослушен, нарушает дисциплину на уроке, на перемене, ссорится с одноклассниками, мешает им, и дети отвергают его. В эмоциональной сфере наблюдаются вспышки раздражения, гнева.

Реакции пассивного протеста. Ребенок редко отвечает на уроке, требования учителя выполняет формально (не вдумываясь в смысл того, что делает), на перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным делам. У него преобладает подавленное настроение, страхи.

### **Причины трудностей в адаптационный период**

- Несформированность “внутренней позиции школьника”.
- Слабое развитие произвольности.
- Недостаточное развитие у ребенка учебной мотивации.
- Подчиняться новым для него правилам школьной жизни.
- Общение с учителями.
- Принятие учебной задачи.
- Недостаточно развитой способностью к взаимодействию с другими детьми.
- Отношение к себе.
- Завышенные требования со стороны родителей.
- Состоянием здоровья и уровнем физиологического развития.
- Дети с синдромом дефицита внимания (гиперактивных).
- Леворукие.

- Дети с нарушением эмоционально-волевой сферы.

Высокая степень адаптации.

Дети адаптируются к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе, у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем. Эти качества позволяют им с первых дней ощутить свои успехи, что ещё больше повышает учебную мотивацию.

Средняя степень адаптации.

Эти дети имеют более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают небольшие трудности в усвоении учебной программы. Благодаря доброжелательному и тактичному отношению учителя к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям.

Низкая степень адаптации.

Социально-психологическая адаптация этих детей связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников

### **Факторы, способствующие адаптации учащихся:**

1. Единство педагогических требований к оценке учебного труда результатов личностного роста.
2. Скоординированная деятельность педагогического коллектива:
  - по формированию знаний и метапредметных умений.
  - по включению форм организации обучения (парная, групповая, индивидуальная работа) и организационных форм обучения (семинар, лекция, зачет, учебная дискуссия).
  - по интеграции учебного материала различных предметов вокруг проблем, имеющих социально-экономический аспект.
  - по организации совместных воспитательных усилий классных руководителей.
3. Благоприятный психологический климат (атмосфера) в классном коллективе.
4. Система дифференцированной групповой и индивидуальной работы педагогов, классных руководителей, психолога, родителей.

### **Мероприятия по адаптации пятиклассников к новым условиям.**

1. Изучение эмоционального состояния обучающихся каждого класса.
2. Наблюдение за процессом адаптации обучающихся на уроках с целью выявления учащихся, дезадаптированных в новых условиях организации их учебной деятельности.
3. Организация психолого-педагогической поддержки и консультирования для родителей обучающихся 5 классов.
4. Проведение тренинговых занятий для успешной адаптации обучающихся к средней школе.

**Календарный план работы по сопровождению  
процесса адаптации обучающихся 5 классов**

<b>Сроки</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Цели</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Результат</b>
В течение года	Формирование портфолио обучающихся 5-х классов.	Отслеживание достижений обучающихся, проведение необходимой коррекции.	Классный руководитель	Повышение учебной мотивации.
Сентябрь	Родительское собрание в 5-х классах при участии педагога-психолога.	Ознакомление родителей с особенностями адаптационного периода, содержанием и методами обучения, системой требований к обучающимся в 5-ом классе, целями и задачами работы по преемственности между начальным и основным общим образованием.	Классный руководитель  Педагог - психолог	Организация работы с родителями по вопросам адаптации обучающихся
Сентябрь	Входные диагностические мероприятия	Изучение индивидуальных особенностей школьников. Изучение эмоционально-психологического климата в классном коллективе	Педагог - психолог	Выявление уровня школьной тревожности (тест школьной тревожности Филлипса); уровня самооценки (проективная методика «дерево с человечками»); самочувствия, активности, настроения (тест САН)
Октябрь	Родительское собрание в 5 – х классах	Ознакомление родителей с результатами диагностических мероприятий	Педагог - психолог	Организация работы с родителями по вопросам адаптации обучающихся
Октябрь - декабрь	Проведение тренинговых занятий с обучающимися	Создание социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников к новым	Педагог - психолог	Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной

		условиям обучения.		Я- концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
Декабрь	Школьный психолого-педагогический консилиум	Подведение итогов классно-обобщающего контроля 5-го класса, итогов работы по преемственности в обучении между начальным и средним образованием в период адаптации обучающихся 5-го класса к обучению в среднем звене	педагог-психолог; классный руководитель; педагоги	Индивидуальная работа с педагогами коррекция совместной дальнейшей работы начальной и средней школы по вопросам преемственности с учётом выявленных проблем.
В течение года	Индивидуальная коррекционная работа с обучающимися, с низкой степенью адаптации	Формирование у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, содействие формированию регулятивных, коммуникативных, познавательных компетентностей.	Педагог - психолог	Устойчивое привыкание к новым условиям предметного обучения
В течение года	Индивидуальное консультирование родителей, педагогов, обучающихся по проблеме адаптации	Определение целей и задач мероприятий по подготовке обучающихся выпускных классов начальной школы к успешной адаптации к обучению в среднем звене	Педагог - психолог	Корректировка плана совместной деятельности, согласование расписания взаимопосещения уроков, контрольных срезов знаний.



## Литература:

1. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – С-П.,2010
2. Справочник завуча по начальной школе / составитель Завьялова Н.А. – Волгоград, 2008г.
3. Фролова Т.В. Исследовательская деятельность в школе: опыт, поиски, решения. – М., 2011г.
4. Шишкина Г. Преемственность в образовательном процессе: способы решения «вечной проблемы»// Сельская школа. – 2008. - №1

## Приложение 1

### Диагностический инструментарий:

#### **Тест школьной тревожности Филлипса.**

##### **Текст опросника.**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

ФИ \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

1	7	13	19	25	31	37	43	49	55
2	8	14	20	26	32	38	44	50	56
3	9	15	21	27	33	39	45	51	57
4	10	16	22	28	34	40	46	52	58
5	11	17	23	29	35	41	47	53	
6	12	18	24	30	36	42	48	54	

## **Проективный тест «Дерево с человечками»**

### ***Модифицированный вариант***

Предлагается детям следующая инструкция:

- Ребята, посмотрите внимательно на рисунок. Перед вами лесная школа. Ученики в ней — лесные человечки. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение. Возможно, чем выше на дереве находится лесной человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе.

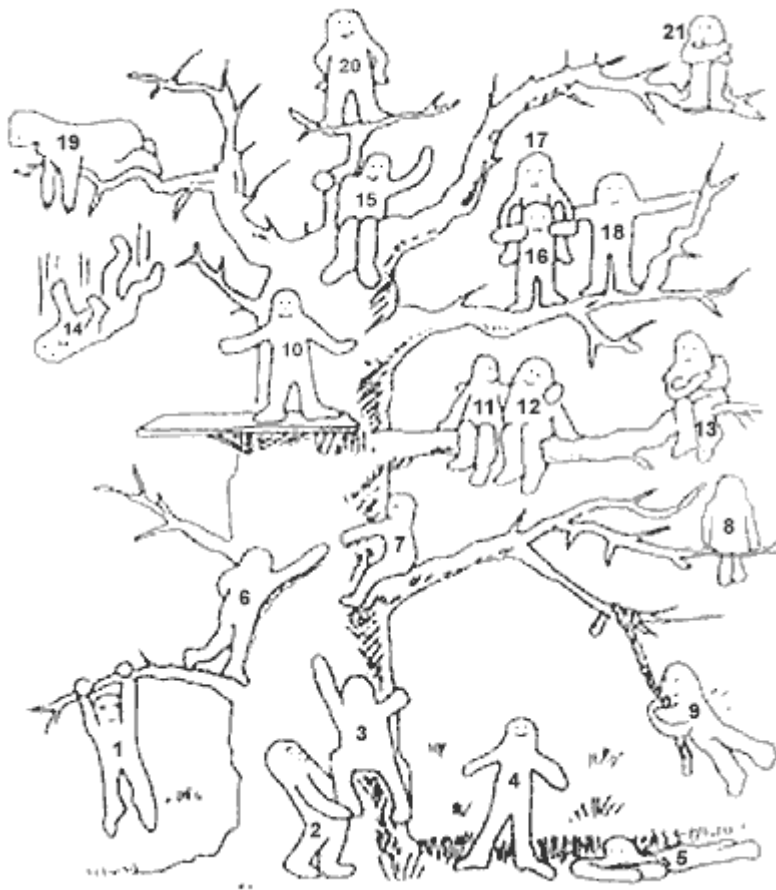
Возьмите коричневый карандаш (фломастер) и раскрасьте ствол и ветки дерева. А когда будете раскрашивать, внимательно рассмотрите каждого человечка: где он расположен, чем занят. (Дети раскрашивают дерево.)

А теперь возьмите красный карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение.

Теперь возьмите зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чем месте вы хотели бы находиться.

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков.

Считаю, что в этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.



### *Интерпретация результатов*

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ребенок, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением детей, данных, полученных из беседы с ребенком.

Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — общительность, дружескую поддержку.

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 — мотивация на развлечения.

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность.

№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя.

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Следует заметить, что позицию № 16 дети не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

## Методика САН

Ф.И. \_\_\_\_\_  
 Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1.Самочувствие хорошее	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	1.Самочувствие плохое
2.Чувствую себя сильным	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	2.Чувствую себя слабым
3.Пассивный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	3.Активный
4.Малоподвижный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	4.Подвижный
5.Веселый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	5.Грустный
6.Хорошее настроение	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	6.Плохое настроение
7.Работоспособный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	7.Разбитый
8.Полный сил	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	8.Обессиленный
9.Медлительный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	9.Быстрый
10.Бездеятельный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	10.Деятельный
11.Счастливый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	11.Несчастный
12.Жизнерадостный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	12.Мрачный
13.Напряженный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	13.расслабленный
14.Здоровый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	14.больной
15.Безучастный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	15.Увлеченный
16.Равнодушный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	16.Взволнованный
17.Восторженный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	17.Унылый
18.Радостный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	18.Печальный
19.Отдохнувший	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	19.Усталый
20.Свежий	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	20.Изнуренный
21.Сонливый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	21.Возбужденный
22.Желание отдохнуть	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	22.Желание работать
23.Спокойный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	23.Озабоченный
24.Оптимистичный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	24.Пессимистичный
25.Выносливый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	25.Утомляемый
26.Бодрый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	26.Вялый
27.Соображать трудно	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	27.Соображать легко
28.Рассеянный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	28.Внимательный
29.Полный надежд	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	29.Разочарованный
30.Довольный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	30.Недовольный

## Тренинг для учащихся «В первый раз в пятый класс»

### Пояснительная записка.

**Цель:** создание социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения.

### Задачи:

1. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной Я- концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
2. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
3. Мобилизация внутреннего ресурса, умения находить и оказывать поддержку.

### Оборудование:

- лист ватмана с изображением “Школьного пути”,
- маленький мяч,
- 5 листов А-3 для изображения “Планеты класса”,
- фломастеры,
- листочки восьмиугольной формы по количеству участников тренинга.

Пятый класс - это переломный этап в жизни и развитии детей, так как они переходят к предметному обучению. Начало учебного года - это период адаптации. Новые учебные дисциплины, незнакомые учителя, постоянный контакт со сверстниками, необходимость подчиняться школьным требованиям, другой стиль общения создают сильную нагрузку на нервную систему ученика, что нередко приводит к быстрому ее истощению, сопровождающемуся резкой сменой настроения, беспокойным сном, потерей веса.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным – адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, или негативным - стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками. Чтобы управлять своими эмоциями и чувствами, нужно научиться контролировать свои внутренние ощущения, осознавать их, различать сравнивать и произвольно менять их характер. Регулярное выполнение психогимнастических упражнений направленных на снижение дезадаптации у проблемных детей, на укрепление их физического и эмоционального благополучия помогут освободиться от отрицательных эмоций; развить эмоциональную сферу, коммуникативность и т. д.

Тренинг с пятиклассниками проводится в течении трех дней. Два дня учащиеся вместе с классным руководителем работают с ведущим тренинговой группы (в любом учебном

кабинете). На третий день учащиеся с родителями (по желанию) и классным руководителем отправляются в поход, на пикник (если позволяют погодные условия) или музей.

## **День первый. ЗАНЯТИЕ 1.**

### **Ритуал приветствия:**

Здрав - ствуй - те (дети начинают приветствие держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

### **Вступительное слово психолога:**

На первом нашем занятии кратко расскажу вам о науке психологии и людях занимающихся этой наукой.

Психология, говоря обиденным языком - это наука о душе. Каждого человека в первую очередь интересует своя душа, свое "Я". Поэтому можно сказать, что все люди (и вы в том числе) являются психологами в небольшой степени. Но профессионального психолога интересует не только устройство души, но и такие психические свойства человека как память, воля, эмоции, воображение, мышление, внимание, интуиция и т.д.

Психологи могут измерять некоторые душевные (психические) качества человека - характер, стиль общения, темперамент и некоторые другие, с помощью специальных измерительных приборов, которые называются тесты.

Но психологи занимаются не только исследованиями и экспериментами. Психолог так же учится сам и учит других навыкам общения, понимания, владения собой, то есть всем тем полезным навыкам, которые необходимы, чтобы умело выполнять любую деятельность, лучше учиться, более успешно строить отношения с другими людьми.

Несколько полезных навыков мы попытаемся приобрести в процессе двухдневной тренинговой работе.

Мы с вами собрались сегодня большой группой. А для того, чтобы успешно начать общение нам необходимо познакомиться.

**Игра "Снежный ком".** Каждый следующий участник повторяет по порядку имена предыдущих участников, устанавливая контакт глазами, произносит в круг свое имя и передает послание с помощью прикосновения следующему участнику. Завершающим круг является классный руководитель, который называет имена всех участников по порядку и представляется сам.

Для того, чтобы тренеру было удобнее обращаться к участникам, ребятам предлагается оформить карточки-визитки.

**Визитные карточки.** (Каждому ребенку раздается листочек бумаги размером 7х7 см, для оформления визитной карточки). Ребята перед вами листочки бумаги, вам необходимо написать на них свое имя и изобразить все, что вы пожелаете, стараясь максимально отразить свою индивидуальность

На визитках кружками обозначьте ваше теперешнее настроение.

О (кружок зеленого цвета) - веселое, хорошее;



О (кружок синего цвета)- нормальное;

О (кружок красного цвета) - тревожное.

У собравшихся в группе разные имена, настроение, своя индивидуальность. Что необходимо собравшимся вместе разным людям для успешности их совместной работы? Ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдения определенных правил. Тренер предлагает правила на выбор группы (правила предложенные тренером могут изменяться, дополняться)

### **Примерные правила тренинговой группы.**

- Можно говорить в круг свое мнение.
- Можно внимательно выслушивать мнение другого.
- Можно быть активным в играх.
- Можно быть уверенным, что тебя не оскорбят и т.п. (на усмотрение группы)

### **Игра “Капельки”**

Рефлексия.

### **Работа со словарем.**

Классный коллектив делится на 4-5 микрогрупп по желанию участников.

Ребята, я предлагаю вам ознакомиться с некоторыми психологическими терминами.

Каждой группе раздается 1 карточка с психологическим термином (**личность, агрессивность, тревожность, адаптация, самооценка**) и предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся полученного слова.

Что это такое? Зачем это нужно человеку? Всем ли людям это свойственно? Как люди различаются по этому параметру? (на выполнение задания дается 5-7 минут)

**Рефлексия.** Происходит защита участниками своих терминов.

Окончательное определение слова производит тренер, сравнивая ответы ребят с определениями в словаре психологических терминов (при необходимости даются разъяснения)

### **Упражнение “Вверх по радуге”**

**“Гора знаний”** На доске или в середине круга закрепляется рисунок “Школьный путь” (изображение горы: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1—4-й классы. Они могут быть изображены уступами, каждый из которых необходимо подписать на рисунке. Далее изображен участок пути в районе вершины. Он более пологий, почти плато: 5—6-й классы — небольшой подъем, 7-й класс — чуть заметная вершина, 8—9-й классы — начало полого спуска, 10-й и 11-й классы — правый склон горы, спуск (расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками). Участникам нужно на этой линии найти свое нынешнее место на “Школьном пути”.

Ведущий предлагает им представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Преодолев самую трудную часть своего пути, они почти достигли его середины и решили сделать привал. Путники на отдыхе вспоминают пройденный путь и

обдумывают предстоящую дорогу. Что запомнилось, какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? (можно предложить продолжить фразу: “В начальной школе мне больше всего запомнилось...”), высказываются все по кругу, передавая друг другу мяч. Отметив наиболее интересные высказывания, ведущий обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Снова все высказываются по кругу: “В пятом классе мне хотелось бы...” (в высказываниях подчеркиваются оптимистические ожидания).

Ведущий предлагает вспомнить: что нового появилось в школьной жизни в связи с переходом в 5-й класс. Ведущий обобщает высказывания и предлагает подумать: все новое, что появилось в 5-м классе, — это интересно или трудно? После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что и трудно, и интересно, при этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей (вы — опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги).

*Основная часть.* Ведущий обращает внимание участников на отрезок “Школьного пути” с 5-го по 9-ый и сообщает, что это самый важный отрезок пути, который и называется “Основное звено школы. Что значит основное звено, объясняют желающие, передавая мяч друг другу (подчеркните, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное). Ведущий сообщает, что все участники приступили к преодолению основной части своего школьного пути, и предлагает подумать, как поступают при этом опытные путешественники. Высказываются все желающие (проверяют, все ли взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем могут помочь другим). По аналогии предлагается сказать, какой багаж взяли с собой пятиклассники — высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т. п.). В чем надежность одноклассников?

Выполняется **упражнение “Комплимент”**: участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч, остальные должны назвать наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч, (ведущий подчеркивает наиболее удачные высказывания участников).

**Вывод:** Каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим, и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.

**“Создай свою планету”** (Участники делятся на микрогруппы, им дается лист ватмана и гуашь).

Вам необходимо нарисовать “Планету” на которой вы хотели бы жить со своими одноклассниками, придумать название своего рисунка. Работы учащихся выкладываются на полу в центре круга. Далее необходимо презентовать свою работу другим группам участников.

После обсуждения каждой “Планеты” участники отвечают на вопрос, что им нравится в каждой из работ (высказывания по кругу). Ведущий подводит учащихся к необходимости объединения наиболее понравившихся частей рисунков в одну общую планету их класса, на которой будет комфортно себя чувствовать каждый из участников. Полученной “Планете” дается название.

### **Игра “Путешествие по газете”**

Каждая команда (5-6 человек) должна поместиться на газетном листе (“транспортное средство, везущее на отдых”). Затем задание повторяется на листе, сложенном в два раза, четыре и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит задание, поместившись всем своим составом на самом маленьком клочке газеты.

**Заключительная часть:** Выполняется задание “Цвет моего настроения” (на визитках участники обозначают настроение в конце занятия)

Занятие подходит к концу. Ведущий предлагает группе обменяться впечатлениями (высказываются те, у кого в руках мяч).

### **Ритуал прощания:**

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят “ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ”; на последнем слогe, не разжимая рук, поднимают их вверх и делают шаг к середине круга (повторить несколько раз).

## **День второй. ЗАНЯТИЕ 2.**

### **Ритуал приветствия.**

Здрав - ствуй - те (начинают приветствие держась за руки, на последнем слогe хлопают в ладоши).

### **Вводная часть.**

Ведущий напоминает о правилах выработанных на прошлом занятии.

- Вспомним, чем мы занимались на прошлом занятии.

- Мы играли просто так или в игре был какой-то смысл? (подвести к тому, чтобы ребята вспомнили, что игры были направлены на достижение согласия, взаимопонимания в группе).

### **Основная часть.**

Для того чтобы достичь еще большей сплоченности и хорошего настроения в нашей группе, давайте немного поиграем.

**Дыхательное упражнение “Вверх по радуге”** (глаза закрыты. На вдохе поднимаемся по радуге, на выдохе скатываемся вниз. Повторить несколько раз).

### **Игра “Встаньте сколько назовут”**

(6 человек, 3,10, 5 человек)

По команде ведущего должны встать учащиеся в указанном количестве. При выполнении упражнения каждый участник должен, не договариваясь ни с кем, самостоятельно принять решение (угадать!) вставать ли ему сейчас или оставаться сидеть. Упражнение выполняется до тех пор, пока не будет сделано правильно.

### *Рефлексия:*

- Что нужно для того чтобы упражнение получилось?

### **Игра “Подари подарок”.**

Участники сидят в кругу. С помощью жестов необходимо подарить какой-либо предмет рядом сидящему участнику.

*Рефлексия:*

Какие чувства испытываешь, когда даришь подарок, какие, когда сам получаешь?

**“Недостающий стул”** (каждый участник сидит на своем стуле, один вызывается ведущим, а его стул убирается из круга). Ведущий ученик говорит фразу: Меняются местами те, у кого карие глаза. У кого хорошее настроение. Кто в брюках. Кто утром чистил зубы и т.п.

Участники названной категории меняются местами (нельзя садиться на рядом стоящие стулья). Ведущий также занимает свободный стул. Тот кто остался без места становится ведущим.

*Рефлексия:*

- Понравилась ли игра? Чем?

- Нравилась ли роль ведущего?

### **Игра “Найди свое место”**

Давайте проверим, насколько вы можете друг друга понять без слов. Различные геометрические фигуры наклеиваются на лоб каждому участнику (квадрат, круг, овал, треугольник). Необходимо найти группу с такой же геометрической фигурой (нельзя разговаривать и двигать других участников). Помощь можно оказывать лишь общаясь глазами. Должны получиться подгруппы с одинаковыми геометрическими фигурами.

*Рефлексия:*

- Какие чувства вызвала эта игра?
- Сложно ли было искать свою группу?
- Как узнали, к какой группе геометрических фигур принадлежите вы?
- Помогали вы искать группу другим участникам?

### **Заключительная часть.**

Участники получают по одному листу восьмиугольной формы и по набору фломастеров. Им предлагается изобразить свой “герб”, на котором написано имя участника и какое-либо его положительное качество (из тех, что были названы другими или на собственное усмотрение). “Герб” надо оформить. Затем участники наклеивают свой “герб” на общий шаблон восьмиугольной формы. Ведущий предупреждает, что клеить надо так, чтобы “гербы” плотно прилегли друг к другу. На свободном месте написать слово “МЫ”.

Ведущий обращает внимание на то, что общий “герб” похож на пчелиные соты, очевидно, получилась прочная конструкция, так как пчелы очень трудолюбивы, всегда готовы выручить друг друга и вместе строят прочный дом. Участникам предлагается подумать, как одним словом можно назвать отдельные “Я”. Необходимо подвести участников к идее, что все вместе отдельные “Я” составляют общее “Мы”.

*Обсуждение:* Может ли общее “Мы” существовать без отдельных “Я” (мы это только все вместе...).

Проводиться упражнение “Какие мы”: все хором произносят “Мы все”, а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на “гербах”, но только во множественном числе. Например: мы все сильные, ... умные, ... красивые,... добрые и т.п.

Ведущий подчеркивает, что при взаимной поддержке люди могут делиться своими положительными чертами и получать от других часть их силы, доброты; при этом каждый человек получает преимущества других, не теряя своих собственных. Желаю вам научиться получать от жизни положительные эмоции, замечать хорошие качества у себя и других людей, любить себя и других людей, успешности в учебе и сплоченности вашего классного коллектива 5 "...", дружбы в вашем классном коллективе. А помощником во всех ваших начинаниях будет классный руководитель.

### **Ритуал прощания. До-сви-да -ни-МЫ**

#### **Рекомендации педагогам, работающим в параллели 5-х классов.**

**(по учащимся, имеющим трудности в обучении).**

1. Исключить критические замечания по поводу знаний и поведения учащихся в присутствии классного коллектива (*возможна щадящая беседа по этому поводу в строго индивидуальном порядке*);
2. При проверке знаний учащихся поощрять любые, даже минимальные успехи, дать возможность на первом этапе получать хотя бы 3, добавив при этом, что такое отношение будет временным до стабилизации ситуации;
3. Необходимо изучить систему личных отношений учащихся в классе, чтобы целенаправленно формировать эти отношения, и создать для каждого ребенка в группе благоприятный эмоциональный климат;
4. Для осуществления снижения неадекватного поведения ученика, необходимо обеспечить ситуацию успеха в какой-либо деятельности (рисование, спорт, помощь по классу и др.). Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, не сравнивая его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (*сегодня написал лучше, чем вчера; быстрее решил и т.д.*);
5. Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в школе. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать улучшению общего поведения ребенка;
6. Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. (*Нередки случаи, когда достаточно изменить поведение или отношение взрослого, чтобы полностью изменился ребенок*).