

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 69  
Курортного района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Педагогическим Советом  
Протокол № 2 от 27.08.2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ**


Директор

Ткачев Е.А.

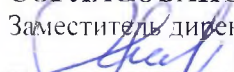
Приказ № 142 от 27.08.2020 г.

Программа психолого-педагогического  
сопровождения детей с задержкой психического  
развития.

5 класс

Составитель:  
Педагог-психолог  
 Н.А. Дудко

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
 С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург  
2020

## **Пояснительная записка**

### **1. Научная обоснованность**

Обучение детей в школе требует определенной адаптации при переходе с одной ступени на другую. Под адаптацией принято понимать, в широком смысле, приспособление к окружающим условиям. Наиболее сложным является промежуточный период между начальным звеном и средним. От того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие школьника.

Известно, что в самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режимным моментам и т. д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным. Период перехода младших школьников к среднему звену учебного заведения, как правило, связан с определенными осложнениями. В течение одного-трех месяцев происходит процесс адаптации, который не всегда влияет на успехи ребенка. Условия обучения в средней школе предъявляют высокие требования к интеллектуальному развитию, учебных знаний. Однако уровень развития детей в этом возрасте не одинаков: у одних он соответствует условиям успешного обучения, развития, а у других едва достигает допустимого предела. Из-за этого у детей могут появляться разные трудности. Это закономерно, ведь дети вступают в новый период жизни, когда заканчивается детство и начинается отрочество. Именно на этот возраст приходится наибольшее количество детей с так называемой «школьной дезадаптацией», то есть тех, которые не умеют приспособиться к условиям и требованиям средней школы. Это может проявляться в низкой успеваемости, плохой дисциплине, расстройствах взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, появлении негативных качеств в личности и поведении.

Как показывает практика, большинство детей переживает этот переход как важный шаг в жизни. Центральное место занимает, во-первых, сам факт окончания начальной школы, отмечают учителя и родители, во-вторых, предметное обучение. Несмотря на то, что и ранее дети изучали разные предметы, именно при переходе в среднюю школу они начинают понимать и осознавать связь этих предметов с определенной областью знаний. Для многих детей, обучавшихся первоначально у одного учителя, переход к нескольким учителям с разными требованиями, разными характерами, разным стилем преподавания также является внешним показателем их взросления.

Психологический контакт и общение – важнейшие элементы человеческой жизни. Дефицит доверительного общения, нерегулярность встреч и знакомств, такая хрупкая дружба – все это приводит к усложнению ситуаций, напряжения, конфликтности „каждого с каждым”, „всех со всеми”.

Из всего перечисленного можно выделить причины медленной адаптации:

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

## **2. Актуальность**

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным – адаптированности, т. е. совокупности 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.

Признаки возникшей дезадаптации учащихся:

- усталый, утомленный вид ребенка;
- нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;
- стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание выполнять домашнее задание;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;

- беспокойный ночной сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Проблема школьной дезадаптации пятиклассников в настоящее время является очень актуальной. Переход учащихся из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

Для облегчения прохождения периода адаптации предлагается коррекционная программа.

Исходя из этого, я предлагаю один из возможных вариантов сохранения психологического здоровья младших подростков при переходе из начальной школы в среднее звено – коррекционную программу психолого-педагогического сопровождения «Я + ТЫ = МЫ».

### **3. Практическая направленность.**

Коррекционная психолого-педагогическая программа направлена на предупреждение школьной дезадаптации учащихся 5 классов к условиям обучения в основной школе.

**4.Целью** данной программы является создание условий для оказания психолого-педагогической поддержки учащимся 5 класса в период адаптации к новым условиям обучения в среднем звене.

### **5.Основные задачи программы:**

- организация процесса адаптации ребенка при переходе на новый этап школьного обучения с учетом потребностей и возможностей детей этого возраста;
- повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности;
- закрепление и развитие эмоционально-положительного отношения ребенка к школе, желание учиться;
- ознакомление детей с требованиями, которые ставит перед ними средняя школа: правилами и культурой поведения, режимом дня.
- формирование социально-коммуникативных черт у учеников пятых классов, необходимых для преодоления проявлений дезадаптации .

Программа рассчитана на учащихся 5-х классов 10-11 лет. Она предусматривает ребенком пройти период адаптации к новым условиям без последствий для психологического и физического здоровья с учетом его индивидуальных особенностей.

### **6.Основные направления программы.**

Адаптация учащихся пятых классов проходит через:

- социально-коммуникативный фактор;
- морально-этический фактор;
- эмоциональный фактор.

### **7. Организация занятий.**

Данная программа предназначена для организации совместной работы психолога, классного руководителя и учителей-предметников на начальном этапе обучения в пятом классе. Она носит профилактический характер, поскольку она призвана не исправлять последствия нарушений психосоциального развития, а предупреждать их. В связи с этим весь курс проводится в 1 четверти учебного года.

#### **8. Порядок организации работы:**

- группы формируются из детей 10-11-летнего возраста;
- продолжительность программы 3 месяца;
- численность группы зависит от количества детей в классе;
- режим занятий: 1 раз в неделю по 45 мин.

**9. Основная форма организации деятельности – это урок.** Используются различные виды уроков – урок-путешествие, урок-игра.

#### **10. Ожидаемый результат:**

- развитие эмоционально-волевой сферы, снижение тревожности в связи с началом нового этапа обучения;
- умение осуществить самоконтроль за поведением, навыки общения с учителями-предметниками, классным руководителем и сверстниками, развитие навыков группового общения (умения оказывать и принимать помощь группы);
- усвоение морально-этических норм поведения ученика;
- углубление знаний о здоровье и расширение знаний о негативном влиянии вредных привычек;
- формирование высокого уровня мотивации к обучению.
  - овладение навыками уверенного поведения;
  - достижение внутригруппового сплочения;
  - повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей

по проблемам адаптационного периода.

#### **11. Нормативно-правовая база.**

- Конвенция ООН «О правах ребенка».
- Закон ДНР «Об образовании».
- Типовое положение о психологической службе в системе образования  
Приказ МОН ДНР от 06 августа 2015 г. №378

Реализация рабочей программы предполагается в условиях групповой и тренинговой работы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2020-2021 учебный год отводится 34 часа. в год, (1 ч. в неделю) с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов: Учи.ру, РЭШ, Яндекс-класс, Яндекс-Учебник.

### Тематический план занятий

№ занятия	Тема занятия	Цель занятия	Время
1.	«Приятно познакомиться»	Знакомство с правилами адаптационного занятия, обсуждение стиля общения во время занятий, выработка ритуала приветствия и прощания.	40 мин.
2.	«Что такое 5 класс?»	Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим.	40 мин.
3.	«Мы и наши учителя»	Налаживание отношений между учащимися и классным руководителем, восприятие учителей по предметам..	40 мин.
4.	«Моя семья»	Осмысления значения семьи для ребенка и роли семейного окружения как источника поддержки.	40 мин.
5.	«Мы и наше настроение – мои эмоции»	Определение эмоционального состояния ребенка, развитие навыков произвольного контроля и регуляция настроения.	40 мин.
6.	«Мы и наше имя»	Определить значение имен детей, положительное отношение к своему имени;	40 мин.

		осмысление эмоционального состояния детей, которых не называют по имени.	
7.	«Мы и наши привычки»	Формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек;  Закрепить навыки соблюдения личной гигиены, убеждений в преимуществах опрятности и аккуратности.	40 мин.
8.	«Мы и наше здоровье»	Углубления осознания понятия „здоровье”, „здоровый образ жизни”; формирование ответственного внутренней позиции в отношении здоровья на основе положительных перспективных мотивов;  расширение знаний о негативном влиянии вредных привычек;  развитие самостоятельного, творческого мышления;	40 мин.
9.	«Мы, наши недостатки и наши достоинства»	Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, преодолевать слабости и использовать достоинства.	40 мин.
10	«Жизнь без	Осмысление понятия „конфликт”, познакомить с видами конфликтов и	40 мин.

	конфликта»	способами их преодоления.	
11.	«Мы преодолеем агрессию»	Научить детей исследовать собственное агрессивное поведение; анализировать собственные поступки и действия;  формировать потребности в умении контролировать себя.	40 мин.
12.	«Мы, наши права и наши обязанности»	Развитие представления о своих правах, их связь с правами других людей;  развитие представлений о своих обязанностях;  формирование уважения к чужим правам и стремления отстаивать свои права.	40 мин.
13.	«Мы и наш класс»	Снижение тревожности, достижение внутренне групповой сплоченности, осмысление своего персонального „Я” как части общего „Мы”.	40 мин.
14.	<b>Итоговая игра</b> <b>«Необитаемый остров»</b>	Осмысление опыта, полученного во время проведения адаптационной программы: снижение тревожности в связи с началом нового этапа обучения, развитие навыков группового общения (умения оказывать и принимать помощь группы).	40 мин.



## **Занятие 1.**

### **„ Приятно познакомиться”**

#### **Цель**

Знакомство с правилами коррекционного занятия, обсуждение стиля общения во время занятий, определение эмоционального состояния учеников, выработка ритуала приветствия и прощания.

#### **Задачи**

Формирование представлений относительно работы на занятиях в тренинговой форме; обсуждение и принятие правил совместной работы.

#### **Оборудование**

Мягкая игрушка, листы бумаги, надпись на листе ватмана „Наши правила”, фломастеры, правила занятия.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение „ Приятно познакомиться”.**

**Время – 5 минут.**

Психолог предлагает детям выполнить упражнение „ Имя и качество”: каждый ребенок называет свое имя и любое качество, которое начинается с любой буквы, которая есть в имени или фамилии (упражнение проводится с помощью игрушки, передавая друг другу).

- Сколько различных названий качеств мы услышали. Это свидетельствует о том, что все вы разные, но у нас впереди совместная работа.

##### **2. Правила работы группы. Время – 5 мин.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо выполнять определенные правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

Как вы понимаете эти правила? Какие правила вы еще хотите дополнить?

С этого занятия „Наши правила” будут находиться в этой аудитории и будут напоминать вам о правилах поведения во время наших встреч.

### **3. Упражнение” Школа для меня – это...”. Время – 25 минут.**

- Давайте сегодня пообщаемся и выясним, чем для каждого из вас является школа. Зачем вы сюда приходите? Нужна ли она вообще человеку? Чем она полезна? Чем она привлекает детей?

*Дети высказывают свои мнения.*

- У нас есть три группы. Сейчас каждая группа определит себе лидера, который будет защищать проект „ Школа для нас – это...”. Вы должны с помощью рисунка отобразить какое значение для группы имеет школьную жизнь и написать какие проблемы у каждого из вас в стенах нашего УВК.

### **4. Упражнение „ Цвет моего настроения”. Время – 5 минут.**

- Перед вами полоски разного цвета. Выберите полоску такого цвета, которая ассоциирует ваше настроение сейчас. Напишите на полоске свое имя, фамилию и положите в нашу корзину.

### **5. Ритуал прощания” До свидания! Все мы вместе”. Время – 5 минут.**

- Наше занятие подходит к завершению и нам необходимо попрощаться друг с другом. Станьте в круг, возьмитесь за руки и все вместе скажите: „ До свидания! Все мы вместе”. На последних словах все поднимают руки вверх и делают шаг к середине круга.

#### **Домашнее задание**

- Предлагаю вам дома вместе с родителями обсудить правила поведения на наших занятиях и подумать, какие еще правила необходимо дополнить.

#### **Занятие 2.**

**„ Что такое 5 класс?”**

#### **Цель**

Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим.

#### **Задачи**

Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы;

формировать позитивное отношение к своим возможностям, а также умение преодолевать трудности, которые возникают, оказывать поддержку другим;

помогать осмыслить себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

#### **Оборудование**

Схема - рисунок „ Школьный путь”, мягкая игрушка, клубок ниток, „ Наши правила” – правила занятия.

## **Ход занятия**

### **1. Ритуал приветствия. Время – 5мин.**

*Все участники садятся, образуя круг.*

- Положите правую руку на левую ладонь ученика, который сидит справа. В результате получится, что вы соединены между собой. Поздоровайтесь друг с другом, называя соседа на полное имя.

*Ученики по очереди называют имя одноклассника, который сидит справа.*

### **2. Практическая игра „ Встаньте те, кто...”. Время – 5 минут.**

- Я буду называть фразы, которые касаются наших увлечений, желаний, предпочтений. Если это про вас, то нужно встать со стула и сделать шаг к середину круга.

- Встаньте те, кто...

- играет в футбол,
- любит сладкое,
- играет на музыкальных инструментах,
- помогает родителям,
- хорошо учится,
- получает двойки,
- хорошо рисует,
- любит свою школу,
- является учеником 5-го класса.

Вы видите, как много общего у нас с вами.

### **3. Правила работы группы. Время – 10 мин.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;

- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

Какие правила вы еще хотите дополнить? Что вам посоветовали родители?

*Дети предлагают новые правила. Психолог сразу записывает их на доске.*

#### **4. Упражнение „ Школьный путь”. Время – 15 минут.**

*На доске крепится рисунок „ Школьный путь”. На нем запечатлена гора: левый склон изображен как крутой подъем. Это 1,2,3,4-й классы. Они отражены в виде труднодоступных уступов. Далее изображен менее пологая часть пути: 5-6-й классы – небольшой подъем, 7-й класс – чуть заметная вершина, 8-9-й классы – начало пологого подъема, 10,11-й классы – вершина горы.*

#### ***Рисунок „ Школьный путь”.***

- Представьте себе, что вы все путешественники, за плечами тяжелый подъем. На середине пути сделаем привал. О чем говорят путешественники на привале? Что запомнилось на начальной части нашего пути? С какими трудностями вы встретились? Что вам помогло преодолеть эти трудности?

Продолжите фразу: „ В начальной школе мне больше всего запомнилось...”

Каким вы представляете путь дальше? Продолжит фразу: „ В пятом классе мне хотелось бы...”

- Что нового появилось в 5-м классе? Это скорее интересное или трудное?

Обучение в 5-м классе – дело и трудное, и интересное.

Путь с 5-го по 9-й класс – это самый трудный участок, основной отрезок пути, который так и называется „ Основное звено школы”. Сейчас вы приступили к преодолению основного звена своей школьной жизни. Багаж необходимо взять с собой пятиклассникам? ( знания, опыт школьной жизни и др.).

А 10-й и 11-й класс – это финишная прямая к завершению школьной жизни.

#### **5. Упражнение „ Комплименты...”. Время – 5 минут.**

- Рядом с каждым из вас должен быть надежный товарищ. Важно уметь выражать свои чувства, но порой мы говорим много плохого и боимся говорить комплименты друг другу. Вот вам клубок ниток. Каждый из вас передавая соседу клубок ниток должен сказать комплимент. Таким образом, после завершения упражнения вся группа оказывается „ сшитой” воедино.

Что вы чувствуете? Вам приятно было услышать комплименты? А что легче услышать или говорить комплимент?

#### **6. Ритуал прощания” До свидания! Все мы вместе”. Время – 5 минут.**

- Наше занятие подходит к концу и нам необходимо попрощаться друг с другом. Станьте в круг, возьмитесь за руки и все вместе скажите: „ До свидания! Все мы вместе”. На последних словах все поднимают руки вверх и сделайте шаг к середине круга.

### **Домашнее задание**

- Предлагаю вам дома вместе с родителями обсудить, какая помощь может понадобиться в 5-м классе (не обязательно только в учебе) и чем бы ты сам мог помочь другим (не только одноклассникам).

## **Занятие 3.**

### **„ Мы и наши учителя”**

#### **Цель**

Налаживание отношений между учащимися и классным руководителем, учителями по предметам, определение уровня восприятия учебного предмета и стиля преподавания учителей.

#### **Задачи**

Формировать положительное отношение к новым предметам и учителям, которые преподают эти предметы;

наладить отношения между детьми и классным руководителем, научить находить совместные решения;

учить уважать учителей.

#### **Оборудование**

„ Наши правила” – правила занятия, карточки с фамилиями, именами, отчествами учителей и названиями предметов, фломастеры, карандаши по количеству участников, листы бумаги, схема „ Круг уважения”, работы детей по разным предметам, бланки анкеты «Отношение к учителю-предметнику», «Восприятие предмета».

#### **Ход занятия**

##### **1.Вступительная беседа. Время – 5 минут.**

- Дорогие дети! Сейчас вас по праву можно назвать средним звеном нашей дружной школьной семьи. У вас появилось больше друзей, больше учебных предметов, вы познакомились с новыми учителями. Какие новые предметы появились в вашем расписании уроков?

##### **2. Правила работы группы. Время – 5 минут.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

### **3. Игра „Наши учителя”. Время – 5 минут.**

- В пятом классе вы познакомились со многими учителями нашей школы. Некоторые вам знакомы с начальной школы, а кое-кто начал работать с вами только в пятом классе. Хорошо ли вы запомнили их имена, отчества и фамилию?

#### ***Работа в группах.***

- У нас есть три группы (три ряда). Каждая группа получает набор карточек с фамилиями, именами, отчествами учителей и названием предметов, которые у вас в расписании. Вам нужно сложить карточки в следующем порядке: название предмета, фамилия, имя и отчество того учителя, который преподаёт предмет. Все карточки должны быть разложены.

*По окончании упражнения, похвалить детей и записать в дневник предмет и учителя.*

### **4. Упражнение „Если бы я был учителем...”. Время – 10 мин.**

- Хочу предложить вам на некоторое время представить себя учителем.

Каким учителем вы себя представляете?

Что вам нравится в этом учителя?

Как вы будите относиться к своим ученикам?

Преподавания, каких учителей вам нравится?

Преподавания, каких учителей вам не нравится? Почему?

Напишите на листах бумаги, как бы вы хотели, чтобы к вам относились учителя.

### **5. Задание на осуществление межпредметных связей. Время – 7 мин.**

- Приглашаю трёх желающих детей, для участия в упражнении. Вы можете оценить работы одноклассников с различных предметов. Оценивать можно в баллах или по уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего,

низкий). Давайте сравним свою оценку с оценкой учителя. Совпали ли ваши мнения?

Какими критериями оценки вы пользовались?

Были достаточно доброжелательными?

Как объяснить расхождение в оценках учителя и ученика?

#### **6. Упражнение „Круг уважения”. Время – 3 минуты.**

- Посмотрите на доску. Что вы видите? (Круг). Я обозначаю место каждого из вас. Круг – это наш класс, и в нем у каждого есть свое место и равные права и обязанности. Каждый осознает собственное достоинство и уважает других. Если кто-то выйдет за пределы круга, он разорвется и перестанет существовать. Значит перестанет существовать единый коллектив. Давайте ценить каждого.

#### **7. Анкета «Отношение к учителю-предметнику», «Восприятие предмета». Время – 5 минут.**

- Перед вами бланки с вопросами. Внимательно прочитайте инструкцию и ответьте на предложенные вопросы.

*Ученики отвечают на вопросы анкеты.*

#### **7. Ритуал прощания” До свидания! Все мы вместе”. Время – 5 минут.**

- Наше занятие подходит к концу и нам необходимо попрощаться друг с другом. Станьте в круг, возьмитесь за руки и все вместе скажите: „ До свидания! Все мы вместе”. На последних словах все поднимают руки вверх и делают шаг к середине круга.

#### **Домашнее задание**

- Предлагаю побеседовать с родителями, как они относились к своему классному руководителю и учителям, которые у них преподавали.

### **Занятие 4.**

#### **„ Моя семья”**

#### **Цель**

Осмысление значения семьи для ребенка и роли семейного окружения как источника поддержки.

#### **Задачи**

Развивать представление роли близких людей в жизни человека;

формировать убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни, а также желание самому оказывать им помощь;

помогать осмысливать свои возможности по оказанию поддержки близким людям.

## **Оборудование**

„ Наши правила” – правила занятия, схема „ Близкие люди”, фломастеры, карандаши по количеству участников, листы бумаги.

### **Ход занятия**

#### **1. Ритуал приветствия. Время – 5мин.**

*Все участники садятся, образуя круг.*

- Положите правую руку на левую ладонь участника, который сидит справа. В результате получится, что участники соединены между собой. Поздоровайтесь друг с другом, называя соседа на полное имя.

*Ученики по очереди называют имя сидящего справа одноклассника.*

#### **2. Правила работы группы. Время – 5 минут.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

#### **3. Упражнение „ Кто такие близкие люди?”. Время – 10 мин.**

- Посмотрите на схему „ Близкие люди”. На листе нарисовано несколько концентрических кругов. В центре первого круга написано „Я”, во втором – семья (родители), в третьем – друзья, в четвертом – учителя (или любимый учитель). Скажите, от кого мы быстрее всех получим помощь.

*При обсуждении необходимо подвести детей к мысли о том, что каждый из нас имеет в жизни защиту и поддержку. Такой защитой и поддержкой являются наши близкие люди. Это – папа, мама, бабушка, брат, сестра, дедушка, тетя, дядя.*

- Кто в вашей семье занимается вашим воспитанием?
- Какие отношения между вами и вашими сестрами и братьями?
- Кому из родителей вы можете доверить свои секреты?



- Вы часто вместе с родителями отдыхаете на природе, на море?

- Близкие для человека люди – это те, кто всегда готов ей помочь. При этом они все делают бескорыстно, они заинтересованы в успехах близкого человека, переживают за его поражения. У каждого человека есть близкие родственники. Кто такие «близкие родственники»?

*Ученики отвечают.*

#### **4. Проективная методика „Три дерева”. Время – 20 минут.**

- А сейчас нарисуйте на листе бумаги три дерева и подпишите названия под каждым из них. Отметьте, какое из деревьев вам больше всего нравится? Сравните деревья с вашими членами семьи. Подпишите, какое дерево ассоциирует вашего папу, маму, брата...

#### **5. Ритуал прощания” До свидания! Все мы вместе”. Время – 5 минут.**

- Наше занятие подходит к концу и нам необходимо попрощаться друг с другом. Станьте в круг, возьмитесь за руки и все вместе скажите: „ До свидания! Все мы вместе”. На последних словах все поднимают руки вверх и делают шаг к середине круга.

#### **Домашнее задание**

- Предлагаю обсудить с родителями, от чего зависят положительные отношения между детьми и родителями. Что должны делать дети и родители для того чтобы в их семье царил мир и покой.

### **Занятие 5.**

#### **„Мы и наше настроение – мои эмоции”**

#### **Цель**

Определение эмоционального состояния ребенка, развитие навыков произвольного контроля и регуляция настроения.

#### **Задачи**

Актуализировать представления о факторах, которые влияют на настроение ребенка;

развивать навыки произвольного влияния на собственное настроение;

помочь осмыслить приобретенный опыт.

#### **Оборудование**

Мягкая игрушка, листы бумаги, „ Наши правила” – правила занятий, фломастеры, нарисованная радуга.

#### **Ход занятия**

### **1. Упражнение „ Мое настроение сегодня”. Время – 5 минут.**

- Детям раздаются жетоны – сердечки с предложением подумать и поставить свой жетон на полоску радуги того цвета, который соответствует их настроению сегодня.

- *Красный цвет – веселый, радостный, активный настрой.*
- *Желтый цвет – светлый, приятное настроение.*
- *Зеленый цвет – грустное настроение, когда хочется помолчать, поразмышлять, помечтать.*
- *Голубой цвет – печаль, тревога, недовольство, когда хочется плакать, или ты плохо себя чувствуешь.*

### **2. Правила работы группы. Время – 5 минут.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

### **3. Упражнение ”Зеркало”. Время – 5 минут.**

- У нас сформированы три круга. Сейчас по очереди друг другу мы будем показывать гримасы. Следующий участник повторяет ее и передает следующему участнику. „ Гримаса ” идет по кругу.

Каков механизм передачи чувств мы применили?

Какие мышцы задействованы?

### **4. Упражнение „ Памятник”. Время – 15мин.**

Тренировки мы провели, а теперь выполним следующие задания.

Каждая группа получает карточки с названием того или иного чувства.

- Гордость;
- разочарование;
- удивление;
- страх;

- сумм;
- подавленность;
- мечтательность;
- злость;
- радость;
- обида;
- удовлетворение;
- гнев;
- стыд;
- злость;
- печаль;
- ненависть;
- облегчение;
- чувство неловкости;
- благодарность.

Ознакомившись с ними, однако, не показывая участникам другой группы, нужно показать то чувство, которое выбрано группой. Задача группы: отгадать, „памятник”, какому чувству они видят. По команде памятник перестает существовать.

*Посреди комнаты стоит кресло – постамент памятника. Каждая группа по очереди становится на постамент и изображает памятник чувству, что названо на карте.*

### **5. Упражнение „ Настроение – это...”. Время – 10 мин.**

- Предлагаю обсудить, что такое настроение. Учащиеся отвечают по кругу, продолжая фразу: „ Настроение – это...”.

От чего зависит наше настроение?

- На настроение человека влияют не только реальные события, но и воспоминания, самочувствие, погода.

Что вы чувствуете, когда у вас плохое настроение?

Необходимо ли человеку преодолевать свое плохое настроение?

В каких случаях необходимо уметь это делать?

- В жизни каждого человека возникает необходимость управлять своим настроением.

- Как вы справляетесь со своим плохим настроением? (побыть одному, встретиться с другом, пожаловаться близким, послушать музыку, порисовать, поговорить с психологом).

- Тот, кто умеет управлять своим настроением, получает серьезные преимущества при выполнении различных дел, потому что может вовремя сосредоточиться, не выдавая себя.

### **6. Упражнение „Подбери символ”. Время – 5 минут.**

- Перед вами лежат чистые карточки. Вам надо подобрать символ к высказываниям „ хорошее настроение”, „плохое настроение”. ( Ими могут быть радуга и грозовая туча, пестрая и темная зонтики, солнышко и льдинка).

- Какие мысли и чувства возникли у вас в процессе выполнения упражнений?

- Что нового открыли для себя?

### **Домашнее задание**

Предлагаю обсудить с родителями вопросы:

- Что делать с негативными эмоциями?

Что нас ожидает, если мы сдерживаем эмоции?

## **Занятие 6.**

### **„ Мы и наше имя”**

#### **Цель**

Определить значение имен детей, положительное отношение к своему имени; осмыслить какое эмоциональное состояние у детей, которым не нравятся их имена; осмысление качеств, определенных именами, через образное восприятие; выход на уровень обобщения в понимании того, что имя – характеристика основных качеств объекта.

#### **Задачи**

Развивать позитивное самовосприятие;

способствовать принятию своего имени;

развивать коммуникативные навыки, творческое самовыражение при помощи рисования;

учить элементам релаксации и визуализации;

формировать элементарные представления относительно образа «Я», адекватную самооценку;

способствовать сплоченности коллектива.

#### **Оборудование**

DVD - проигрыватель, диски с музыкой для релаксации «Звуки природы», листы ватмана для рисования, мелки, фломастеры, простые карандаши, ластик, мячик, клубок толстых ниток, карточки с именами участников, ароматическое масло для снятия нервного напряжения (иланг-иланг, лаванда).

### Ход занятия

#### **1. Вступительная беседа. Время – 5 минут.**

- Добрый день, дети! Сегодня на нашем занятии вы узнаете что-то новое о себе, о своем имени. Кто я? Этот вопрос задавали себе люди во все века. А зачем человеку это знать? От того, каким себя представляет себя человек, зависит, как она будет себя вести, чем заниматься и, вообще, какой жизненный путь себе выберет.

- Кто я? Которой возникает первой, естественный и простой ответ? ( Я - человек).

- А что есть у каждого человека, без чего ему не прожить? ( Без имени). Сейчас мы вспомним наши имена.

*Ученики по одному называют свои имена.*

#### **2. Упражнение „ Волшебный клубок . Время – 5мин.**

##### **Цель:**

- У меня в руках волшебный клубок. (*Дети стоят в кругу*). Начало клубка буду держать я. Передавая клубок друг другу необходимо называть свое имя. Нить отпускать нельзя. Посмотрите, на что похож наш рисунок из нитей. (*На солнышко*). С чем ассоциируется солнышко? (*С хорошим настроением*).

#### **3. Правила работы группы. Время – 3 мин.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

#### **4. Упражнение „Нравится – не нравится”. Время – 5 минут.**

- Вернемся к нашим именам. Имя дается человеку другими людьми и в то время жизни, когда посоветоваться с ним самим никак невозможно. Каждый человек по-разному воспринимает свое имя: некоторым оно нравится, а кому нет. Мне интересно ваше отношение. Сейчас мы покажем это на пальцах. Закройте глаза, я стукну карандашом по столу, и пять пальцев покажет тот, кто в восторге от своего имени, четыре – кому оно нравится, три – относится спокойно, два – не очень нравится, один – совсем не нравится. А как вы думаете, важно, чтобы свое имя нравилось? А почему? Я так же думаю, что важно.

КАК МЕНЯЕТСЯ МИР,  
И МЕНЯЮСЬ Я САМ  
ТОЛЬКО ОДНИМ ИМЕНЕМ  
Я НАЗИВАЮСЬ!

Эти слова Николая Заболоцкого подчеркивают постоянство нашего имени, ведь оно дается человеку, как правило, один раз на всю жизнь. И позитивное отношение к имени служит первой ступенькой на пути принятия человеком самого себя. Давайте сейчас поможем тем детям, которым не нравятся, как их назвали родители.

#### **5. Упражнение „Имя”. Время – 5 минут.**

*Вызывается ребенок, недовольный своим именем.*

- Мы называем все возможные варианты имени вызванного ребенка. А ты (*обращается к ребенку по имени*), просто сиди, слушай и выбирай, что тебе нравится...

Имя – это не просто набор звуков, оно имеет свое значение. Но это имя носило и носит много прекрасных людей. (*Называем знаменитых людей*). Вот в какой компании ты находишься.

Так, (*обращаемся к ребенку по имени*), ты выбрал вариант имени, который тебе нравится? Если нет, выбери какое-нибудь другое имя. Пусть сегодня ты будешь...

*Ученик выбирает себе новое имя или соглашается остаться под своим именем.*

#### **6. Творческая игра „Образ моего имени”. Время – 17 минут.**

- Дети, сейчас мы создадим сказочный коврик, тканый нашими именами. И поможет этот коврик еще лучше узнать, что же такое имя.

Перед вами лист ватмана. Цветными карандашами обведите свои руки. На одном отпечатке запишите свое имя. *Дети работают под легкую музыку.*

- На втором оттиске нарисуйте тот образ, который символически отразит ваше имя. С чем ассоциируется ваше имя? Плакат вешают на стену. Отгадайте по символическим изображениям значение того или иного имени, объясните свои догадки. *Ученики презентуют свои имена.*

- Объясните его значение. Почему вы нарисовали такой образ.

### **6. Ритуал прощания” До свидания! Все мы вместе”. Время – 5 минут.**

- Наше занятие подходит к концу и нам необходимо попрощаться друг с другом. Станьте в круг, возьмитесь за руки и все вместе скажите: „ До свидания! Все мы вместе”. На последних словах все поднимают руки вверх и делают шаг к середине круга.

### **Домашнее задание**

- Поговорите с родителями о том, в честь кого вас называли, кто выбирал для вас имя, какие были варианты: то есть узнайте историю своего имени. Вспомните, как называют вас в вашей семье. Ведь „ у любящего ребеночка двести имен”.

## **Занятие 7.**

### **„ Мы и наши привычки”**

#### **Цель**

Формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек;

закрепить навыки соблюдения личной гигиены, убеждений в преимуществах опрятности и аккуратности.

#### **Задачи**

Актуализация представления о гигиене; формирование убеждения о необходимости соблюдать личной гигиены и преимуществах предварительного планирования предстоящих дел; осмысление и коррекция своих гигиенических привычек; формирование стремления соблюдать оптимальный расписание (режим) дня и недели.

#### **Оборудование**

Плакат „ Радуга - дуга”, лицо с отражением различных эмоций, правила работы группы, бланк „ моя рабочая неделя” – на каждого ребенка, схема „ Круг жизни” – на каждого ребенка.

#### **Ход занятия**

### **1. Упражнение „ Радуга-дуга”. Время – 3 мин.**

- На доске изображена „радуга-дуга”, а перед вами рисунки с лицами, на которых отражены: радость, печаль, равнодушие (желтого цвета). Выберите один из рисунков и разместите на тот цвет радуги, который вам нравится.

## **2. Правила работы группы. Время – 2 мин.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

## **3. Упражнение „Круг твоей жизни”. Время – 15 минут.**

- Предлагаю вам вкратце описать обычный день и продолжить фразу:

„ Когда я прихожу со школы домой, то первое, что я делаю...”.

- Каждый человек имеет „привычки” (действия, которые человек совершает не задумываясь). Как вы понимаете понятие „ Привычка – вторая натура” (наши привычки формируют наш характер). Есть ли у вас одинаковые привычки?

- Давайте вспомним, что вы все приходите из школы домой.

Поднимите руки те, кто приходит домой и делает домашнее задание сразу? А кто - после отдыха?

- Поделитесь на две группы: те, кто делают уроки после прихода домой, и те, кто сначала отдыхает. Каждая группа должна обосновать преимущества своей привычки.

***Вывод: оба варианта – норма, поскольку связаны с индивидуальными особенностями детей.***

Ф.И. \_\_\_\_\_, класс \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_



- Перед вами лежит лист бумаги, на котором нарисован круг. Круг – это срез нашей жизни, одного дня. Сначала поделите круг пунктирными линиями на четыре условные части. В каждой четверти условно – 6 часов. Ученикам предлагаю показать схематично, отмечая на круге, сколько времени в них тратится:

- на сон;
- на школу;
- на друзей;
- на выполнение домашнего задания;
- на выполнение домашних поручений;
- на все остальное.

- Довольны ли вы сами тем, как проходит ваш день?

Что вы хотели бы изменить в своей жизни?

#### **4. Упражнение „ Моя рабочая неделя». Время – 5 минут.**

- Существует режим дня в школе? (посмотреть расписание уроков, перерывов в дневниках).

- Как связан режим дня школы с режимом дня каждого ученика?

- Удобно ли иметь расписание уроков на следующий день (неделю)? Почему?

--	--	--	--	--	--	--

Пн. Вт. Ср. Чт. Пт. Сб. Вс.

- Перед вами бланки „ моя рабочая неделя”. Зарисуйте дни недели цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, когда совпадает с большой нагрузкой; желтым – со средней нагрузкой; зеленым – с отдыхом и развлечениями. Цвет покажет рациональность распределения сил учащихся в течение недели и каждого дня.

#### **4. Упражнение „Аукцион идей”. Время – 17 минут.**

- Еще одна общая привычка - это соблюдение правил личной гигиены.

Продолжит фразу: „ Гигиена – это...”.

У нас есть три команды. Сейчас по очереди называйте по одному правилу личной гигиены. Побеждает команда, которая последняя предоставит правильный ответ.

Какие средства личной гигиены необходимы человеку?

Зачем человеку так много средств личной гигиены?

Предлагаю подумать о том, чего никогда не станет делать ученик, который соблюдает правила личной гигиены?(Пользоваться чужими предметами личной гигиены: зубной щеткой, носовым платком, полотенцем...).

Продолжит фразу: „ Гигиена – это важно, потому что...”. ( Дети по кругу, передавая мяч, продолжают фразу).

### **5. Упражнение „ Радуга-дуга”. Время – 3 мин.**

- На доске изображена „радуга-дуга”, а перед вами рисунки с лицами, на которых отражены: радость, печаль, равнодушие (зеленого цвета). Выберите один из рисунков и разместите на тот цвет радуги, который вам нравится. Давайте проверим, изменилось наше настроение.

### **Домашнее задание**

Предлагаю обсудить с родителями свой режим дня, интересы и привычки.

## **Занятие 8.**

### **„ Мы и наше здоровье”**

#### **Цель**

Углубление осознания понятия „ здоровье”, „ здоровый образ жизни”;  
формирование ответственной внутренней позиции в отношении здоровья на основе положительных перспективных мотивов;

расширение знаний о негативном влиянии вредных привычек;

развитие самостоятельного, творческого мышления;

#### **Задачи**

Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни;

осознавать последствия курения подростками;

активизация мышления, привлечение детей к совместной мыслительной деятельности, осознание понятия „ здоровье”, необходимость заботы о нем;

воспитывать уважение друг к другу;

учить работать в группах и находить общие ответы.

#### **Оборудование**

Высказывания о здоровье, карандаши и листы бумаги на каждую группу (3 группы), схема „ Причины распространения курения”, схема „ Негативные последствия курения”, письмо -„гармошка” ( 3 шт.), „ Наши правила” – правила занятия.

#### **Ход занятия**

### **1. Упражнение „ Пожелания”. Время – 5 минут.**

- Каждый участник должен высказать всем пожелания на этот день. Оно должно быть коротким, желательно, одно-два слова. Все высказывают разные пожелания, но при этом обязательно нужно быть здоровым. Что же означает „быть здоровым”, почему это так важно, и этого всегда желают?

### **2. Правила работы группы. Время – 3 мин.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

### **3. Мозговой штурм „ Здоровье – это...”. Время – 7 мин.**

- Подумайте и скажите, по вашему мнению, „Здоровье – это...”

*Дети по очереди высказываются.*

- Выслушав ваши мнения, я могу дать определение понятию „ здоровье ”.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

### **4. Упражнение „Работаем вместе”. Работа в группах. Время – 5 мин.**

*Делим детей на четыре группы. Каждая группа получает свое задание, ответ на которое обдумывает в течение 3 мин и дальше записывает на листе бумаги.*

- Для чего нам нужно здоровье ?
- Что мешает людям быть здоровыми?
- Что вредит здоровью ?
- От кого или от чего зависит состояние нашего здоровья?

*Каждая группа дает свой ответ.*

### **Эксперимент**

*Детям предлагается поднять руки, кто знает:*

- что курение вредно для здоровья;

- у кого соседи, родные курят;
- что о вреде курения знают и взрослые, и дети.

### **5. Упражнение „Почему люди курят?„. Время – 10 мин.**

*Дети делятся на три группы. В каждой группе обсуждают причины распространения курения. Затем по очереди высказывают свое мнение, и заполняют схему.*

**Реклама**

**Интересно**

**Модно**

**Чего**

**люди  
курят?**

**Пример знаменитых людей**

**Снимает стресс**

## **Чтобы чувствовать себя взрослее**

### **Проще познакомиться**

#### **6. Упражнение „Нарисуй листовку”. Время – 10 минут.**

Каждая группа обдумывает последствия влияния курения на человеческий организм, а после обсуждения рисуют листовку на тему: «Курить – здоровью вредить».

#### **7. Упражнение „Услышь меня”. Время – 5 минут.**

- Нужно составить девиз или высказывание, связанное с курением. Игра проводится по принципу игры „Чепуха”. Каждый участник пишет одно слово, которое у него ассоциируется с „курением”, составляет его „гармошкой” и передает следующему участнику в группе. В конце „гармошка” раскрывается, и из написанных слов состоит высказывание или девиз.

#### **Домашнее задание**

- Спросите у родителей или ваших старших братьев и сестер, с какого возраста они начали курить и что полезного эта привычка им приносит? Есть ли желание у ваших родственников бросить курить?

### **Занятие 9.**

#### **„Мы, наши недостатки и наши достоинства”**

#### **Цель**

Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, преодолевать слабости и использовать преимущества.

### **Задачи**

Актуализация представлений о человеческих слабостях и достижения как неотъемлемых сторон личности;

развитие умения объективно оценивать слабые и сильные стороны своего характера;

формирование стремления преодолевать свои слабости, развивать достоинство и использование преимущества;

принятие себя и осмысление возможностей самосовершенствования.

### **Оборудование**

„ Наши правила” – правила занятия, листы со стихотворением „ Встреча друзей”, пословицы разбито на три части, листы белой бумаги, простые карандаши, листы с пиктограммой „ Мой забор”.

### **Ход занятия**

#### **1.Упражнение „ Встреча друзей”. Время – 3 мин.**

- Все вместе

Встанем дружно мы в кружок,

Сколько друзей – посмотри вокруг.

Руку другу протяну –

Ссору с другом не начну.

Будем дружно работать,

Правил игры не забывать.

#### **2. Правила работы группы. Время – 2 мин.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то о чем мы будем разговаривать.

### **3. Упражнение „Придумай сказку”. Время – 20 минут.**

- Неповторимость каждого из нас проявляется не только в наших достоинствах (наших привычек), но и в наших слабостях.
- Что такое человеческие слабости?
- Почему слабости могут нам мешать?
- Посмотрите на доску и прочитайте поговорку: „Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу”.

Поделитесь на три группы, каждый ряд составляет группу. Группа получает по одной части этого высказывания и в течение 5 мин. Придумывают маленькую историю или сказку. Придумайте иллюстрации к этой сказки.

*Каждая группа рассказывает историю и демонстрирует иллюстрации.*

### **4. Упражнение „ Мой забор”. Время – 10 мин.**

- Перед вами лежат листы с контурами „Забора”. Одна половина „забора” имеет красный цвет, а вторая – желтый. Напишите на „красном заборе” слабости (недостатки), которые мешают нам жить, а на „зеленом заборе, какие человеческие достоинства” (качества характера) могут помочь преодолеть существующие у вас слабости (лень преодолеваются трудолюбием, невнимательность – усидчивостью...).

Не существует людей, которые состояли только из одних достоинств или из их недостатков. Даже самая красивая человек имеет свои слабости, а самый плохой – свои достоинства. Все люди стремятся быть счастливыми, то есть прожить счастливую жизнь. Чтобы достичь этого, нужно преодолевать свои слабости и наращивать свои достоинства.

На письмах с пиктограммой поставьте восклицательный знак напротив тех достижений (сильных сторон характера), которые у вас уже есть и которые помогают вам преодолевать существующие ваши слабости, а знаком вопроса – обозначь достоинства, которые необходимо в себе развивать.

### **6. Опросник „Насколько хорошо я знаю самого себя?”. Время – 5 минут.**

- Перед вами рисунок со шкалой. Возле буквы **Я** отметьте, насколько хорошо каждый из вас знает самого себя.

Я

Очень хорошо

Хорошо

Почти

Кое-что

Немного

Не знаю

### **7. Ритуал прощания” До свидания! Все мы вместе”. Время – 5 минут.**

- Наше занятие подходит к концу и нам необходимо попрощаться друг с другом. Станьте в круг, возьмитесь за руки и все вместе скажите: „ До свидания! Все мы вместе”. На последних словах все поднимают руки вверх и делают шаг к середине круга.

### **Домашнее задание**

- Познакомьте родителей с результатами упражнения „ Мой забор”. Обсудите с ними, как можно развивать в себе те достоинства, напротив которых стоят знаки вопроса.

## **Занятие 10.**

### **„ Жизнь без конфликта”**

#### **Цель**

Осмысление понятия „конфликт”, познакомить со способами их преодоления;

дать понять детям, что становится причиной конфликтов в школе.

#### **Задачи**

развитие навыков доверительного общения, активизация творческого поиска, создание доброжелательной, доверительной атмосферы в коллективе.

#### **Оборудование**

„ Наши правила” – правила занятия, лист ватмана, плакат „Во время конфликта большинство людей...”, 15 листов белой бумаги, маркеры или фломастеры, высказывания выдающихся людей.

#### **Ход занятия**

### **1. Ритуал приветствия. Время – 5мин.**

*Все участники садятся, образуя круг.*

- Положите правую руку на левую ладонь участника, который сидит справа. В результате получится, что участники соединены между собой. Поздоровайтесь друг с другом, называя соседа на полное имя и улыбаясь ему.

### **2. Правила работы группы. Время – 3 мин.**



- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

### **3. Упражнение „ Незаконченное предложение”. Время – 7 мин.**

- „ Человек – существо социальное, он живет в окружении людей, каждый день общается с окружающими: родителями, учителями, родственниками, сверстниками. Люди, которые нас окружают разные. Одни нам нравятся, другие не очень. Но мы общаемся с теми и другими, стараемся налаживать отношения со всеми”. Ученический коллектив – мощное средство формирования личности. Он влияет на воспитание, гармоничное развитие личности учащихся, в значительной степени предопределяет черты характера отдельных учеников и отношения в коллективе. А почему случаются недоразумения и конфликты? Люди разные, с разным опытом, разными убеждениями, принципами, что иногда мешает видеть и слышать другого человека, прислушиваться к ее мнению.

Предлагаю всем по очереди продолжить предложение „ Конфликт для меня – это...”.

Итак, каждый по-своему воспринимает конфликт, с разными эмоциями, и для большинства это малоприятное явление. Как показывает практика, длительные неразрешенные конфликты приводят к отчуждению в коллективе, к ухудшению психологического климата в классе. Поэтому конфликты нужно решать.

### **4. Упражнение „ Поведение во время конфликта”. Время -10 мин.**

- Продолжите предложение: „ Во время конфликта большинство людей...”  
(что делают?).

*Дети работают в подгруппах. Все свои ответы записывают на листе ватмана .*

- А теперь давайте сравним с заранее подготовленным плакатом.

Во время конфликта большинство людей:

- спорят,
- пытаются понять друг друга,
- помогают друг другу,
- кричат друг на друга,
- сотрудничают,
- внимательно слушают друг друга,
- подозревают друг друга,
- пытаются победить,
- улыбаются,
- дерутся,
- соревнуются,
- обвиняют,
- обижаются,
- пытаются закончить разговор,
- пытаются достичь компромисса.

*Проводится обсуждение.*

### **5. Упражнение „ Стена конфликта”. Время – 15 минут. Работа в группах.**

- Каждая группа получает по 5 листов бумаги А-4 („кирпичиков”), на каждой из которых необходимо написать, что является причиной конфликта между учениками и учителями.

*Далее проводится презентация групп. Создается „стена” возможных конфликтов между учениками и учителями.*

- Мы построили „ стену конфликта”, осталось разрушить ее. А уничтожить ее очень просто, нужно забрать только по одному кирпичику. Забирая каждую из кирпичиков, вы выражаете обязательства, противоположные надписи на кирпичике-образце: „Я постараюсь...”, „ Я буду...”. Или с помощью схемы построения „ Я ” – сообщений: „ Когда я (вижу, слышу)..., я чувствую (описание чувств ) ..., поэтому я прошу (пожелание об изменении ситуации)... Мне (описание чувств)..., когда (описание ситуации)..., поэтому (пожелания об изменении ситуации)... Я чувствую себя ( описание чувств)..., когда (описание ситуации)... Я чувствую (описание чувств)..., когда (описание ситуации)..., поэтому (пожелания)... Я прошу (пожелание об изменении ситуации)... потому что я чувствую (описание чувств)... (описание ситуации)..., мне (описание чувств)..., поэтому (пожелания об изменении ситуации)...”.

- А теперь по очереди подойдите к „стене конфликта”, выбирая одну из кирпичиков, и с помощью выражений обязательств и „ Я ”- высказываний разрушить ее, бросая „ кирпич” на пол.

#### **6. Ритуал прощания” До свидания! Все мы вместе”. Время – 5 минут.**

- Наше занятие подходит к концу и нам необходимо попрощаться друг с другом. Станьте в круг, возьмитесь за руки и все вместе скажите: „ До свидания! Все мы вместе”. На последних словах все поднимают руки вверх и делают шаг к середине круга.

#### **Домашнее задание**

Напишите письмо-совет «Советы себе в конфликте».

### **Занятие 11.**

#### **„ Мы преодолеем агрессию”**

#### **Цель**

Научить детей исследовать собственное агрессивное поведение; анализировать собственные поступки и действия; формировать потребности в умении контролировать себя.

#### **Задачи**

Развивать умение дифференцировать признаки агрессии от других чувств и эмоций;

выявлять причины возникновения агрессивных реакций;

осознавать опасность гневных, агрессивных реакций.

#### **Оборудование**

„ Наши правила” – правила занятия, карточки с изображением нескольких персонажей, выражающих различные эмоции ( недовольство, агрессия, страх, радость, печаль...), листы бумаги с названиями „ Юмористы”, „ Искатели приключений”, „ Весельчаки”, „ Служба спасения”.

#### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение” Найди свою группу”. Время – 5 минут.**

*На маленьких листах бумаги написаны названия групп. Дети берут по одному листу, свернутому „ трубочкой”. Группы формируются по названиям команд, написанных на листах: „ Юмористы”, „ Искатели приключений”, „ Весельчаки”, „ Служба спасения”.*

#### **2. Правила работы группы. Время – 3 мин.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

### **3. Упражнение „ Портрет агрессивного человека”. Время – 10 мин.**

- Каждый участник получает по три карточки с изображениями нескольких персонажей, выражающих различные эмоции и чувства. Необходимо найти персонажи, которые выражают агрессию. За правильный ответ дается поощрительный балл.

*Примечания. У каждого участника должна быть карточка с изображением, выражающим агрессию.*

- После завершения упражнения происходит обсуждение по следующим вопросам:

- Как вы догадались, что именно на этой карте изображена агрессия?
- Какие детали помогли вам определить, что этот персонаж чувствует агрессию, а не другое чувство?
- Почему были неправильные ответы?
- Что общего у всех персонажей, которые испытывают агрессию, а не другое чувство, Или есть расхождения?
- Каким образом выражает это чувство каждый персонаж?
- Какие еще способы выражения агрессии вам известны?
- Как живет агрессивному человеку?

*После обобщения всех ответов составляется общий портрет агрессивного человека и делается вывод, что существует два вида агрессии – словесная и физическая, в зависимости от способов выражения.*

*Для наглядности можно использовать схематическое изображение.*

### **4. Упражнение „ Обсуждение ситуации”. Время – 5 минут.**

- Предлагаю вспомнить ситуацию, когда вы ощущали агрессию. Каждый должен определить причины ее появления и последствия.

*После ответов участников делается вывод о том, что причин много, но чаще всего хочется ответить агрессией на агрессию.*

### **5. Упражнение „ Кого можно назвать агрессивным”. Время – 15 минут.**

- Перед каждым из вас лист бумаги и карандаши. Предлагают записать на листе бумаги все, что делает тот человек, о котором можно сказать: ”Так она действительно агрессивная”. Выписать небольшой совет, следуя которому, можно создать портрет агрессивного ребенка. Например, громкий голос, много жестокости к окружающим, крепкие кулаки и др.

*Предложить нескольким ученикам продемонстрировать элементы такого поведения, а класс должен отгадывать, что именно они показывают.*

***В беседе со школьниками ставятся вопросы:***

- Какие элементы агрессивного поведения встречаются в вашем классе?
- Что вам кажется агрессивным?
- Когда вы сами проявляете агрессивность?
- Как именно вы можете вызвать агрессию в отношении себя?

- Возьмите еще один лист бумаги, разделите его линией пополам. Слева запишите, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию к вам. Справа запишите, как вы сами проявляете агрессию в отношении других детей в школе.

*После этого учащиеся зачитывают свои записи.*

### **6. Релаксационный комплекс ”Драка ”. Время - 2 мин.**

- Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулак, до боли сожмите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Подумайте: а может не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!

Это упражнение полезно выполнять, когда ты чувствуешь в себе агрессию.

Выполни упражнение несколько раз.

### **7. Ритуал прощания” До свидания! Все мы вместе”. Время – 5 минут.**

- Наше занятие подходит к концу и нам необходимо попрощаться друг с другом. Станьте в круг, возьмитесь за руки и все вместе скажите: „ До свидания! Все мы вместе”. На последних словах все поднимают руки вверх и делают шаг к середине круга.

### **Домашнее задание**

- Попробуйте дома с помощью релаксационного упражнения научиться контролировать свое состояние.

## Занятие 12.

### „ Мы, наши права и наши обязанности”

#### Цель

Развитие представления о своих правах, их связь с правами других людей;  
развитие представлений о своих обязанностях;  
формирование уважения к чужим правам и стремления отстаивать свои права.

#### Задачи

Актуализировать представления о правах и обязанностях; развивать убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права; осмыслить полученный опыт.

#### Оборудование

„ Наши правила” – правила занятия, на листах ватмана „Личные права” и „Защита личных прав”, листы бумаги, фломастеры.

#### Ход занятия

##### **1. Релаксация „ Мне нравится, когда...”. Время – 5 минут.**

- По очереди проговорите высказывание „ Мне приятно, когда...” со своим смысловым окончанием. Можно произнести несколько предложений, заменяя первое слово. Например, „ Дома мне приятно, когда...”, „ В школе мне приятно, когда...”, „ Вообще в жизни мне приятно, когда...”.

*Дети по очереди выполняют упражнение.*

##### **2. Правила работы группы. Время – 3 мин.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

##### **3. Упражнение „ Я имею право...”. Время – 7 минут.**

- Каждый человек имеет право на счастье. Чтобы определить, что означает „иметь право”, вы должны продолжить фразу „ Я имею право...”.

*Ученики друг за другом проговаривают фразу.*

- У каждого человека есть права?

- Что такое обязательства?

- Как связаны наши права и обязательства?

- Есть ли на свете люди, которые имеют только права и не имеют обязательств или, наоборот, имеют только обязанности без прав?

- У всех людей есть те или иные права и обязанности. Скажите, у кого больше прав – у взрослых или у детей и почему?

- Чем больше у человека прав, тем больше у него обязательств.

#### **4.Упражнение „ Мои личные права”. Время – 10 минут.**

- Предлагаю вам подумать над ситуациями:

- какие права нарушаются, если у человека отбирают вещь, которая ему принадлежит;
- вместо отдыха заставляют работать;
- насильно удерживают где-либо.

- Опишите чувства человека, права которого нарушаются (обида, растерянность, возмущение). Мы часто, сами того не замечая, нарушаем права других людей. Приведите примеры (или бывает так, что мы без разрешения берем чужие вещи; своевременно не возвращаем взятые в займы; мешаем учителю проводить урок; грубить родителям; обижать младших).

Наши права могут так же нарушаться. Подумайте, как сделать, чтобы ни чьи права не были нарушены.

Предлагаю вам следующие правила.

#### ***Личные права***

1. Для того чтобы ваши личные права не нарушались, они не должны ущемлять права других людей.
2. Заказывая свои личные права, необходимо помнить, что они есть и у других людей.
3. Уважай личные права других людей так же, как ты хочешь, чтобы уважали твои.

Речь идет о личных правах людей (житейских, бытовых). Юридические права людей защищает закон.

#### ***Защита личных прав***

1. Если нарушаются личные права ребенка, самый эффективный способ – привлечь на помощь взрослых (родителей или учителей).
2. Человек, который отстаивает свои личные права, заслуживает уважение и поддержку, потому что это проявление не слабости, а самоуважения.
3. Лучшее средство отстаивать свои личные права – это уважать права других.

*Правила располагаются на доске.*

- Составьте список своих личных прав с учетом правил, которые мы обсудили. Желающие могут зачитать свои права.

#### **5. Упражнение „Мелкие нарушения в рисунках”. Время – 10 мин.**

- Рассчитайтесь на 1, 2, 3, 4, образуйте 4 подгруппы. Каждая группа должна проиллюстрировать наиболее типичные нарушения общепринятых норм школьной жизни учащимися образовательного учреждения.

*Каждая группа представляет свой „проект типовых нарушений”. После презентации внесите поправки в свои рисунки, чтобы предотвратить этим нарушением.*

#### **6. Упражнение «Цепочка». Время – 5 мин.**

- Давайте еще раз напомним друг другу наши права, продолжая фразу: „ Я имею право...”. Дети один за другим говорят одно свое право.

#### **8. Ритуал прощания” До свидания! Все мы вместе”. Время – 5 минут.**

- Наше занятие подходит к концу и нам необходимо попрощаться друг с другом. Станьте в круг, возьмитесь за руки и все вместе скажите: „ До свидания! Все мы вместе”. На последних словах все поднимают руки вверх и делают шаг к середине круга.

#### **Домашнее задание**

Обсудите с родителями свои личные права и дополните их список; принесите на следующее занятие свою фотографию.

### **Занятие 13.**

#### **„ Мы и наш класс ”.**

#### **Цель**

Снижение тревожности, достижение внутренне групповой сплоченности, осмысление своего персонального „Я” как части общего „Мы”.

#### **Задачи**

Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе;

обеспечить каждому участнику обратную связь от группы;



развивать навыки отдавать и принимать поддержку окружающих;  
осмыслить себя как члена группы, способной оказывать поддержку;  
развивать навыки вербального общения.

### **Оборудование**

„ Наши правила” – правила занятия, Листы шестиугольной формы на каждого ученика, карандаши, фломастеры, шаблон шестиугольной формы, анкета „ Оценка эффективности цикла коррекционных занятий”.

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение „ Веночек приветствие”. Время – 5 минут.**

- Станьте в круг друг за другом и положите правую руку на плечо соседу. Каждый участник по очереди называет имя соседа и что-то ему желает. Игра закончится, когда все участники обменяются пожеланиями.

#### **2. Правила работы группы. Время – 3 мин.**

- Для дальнейшей работы нам необходимо вспомнить правила. Посмотрите на доску. Я предлагаю вам зачитать правила:

- будь активным;
- никогда не опаздывай;
- цени время: говори лаконично и не перебивай;
- не критикуй;
- говори от своего имени;
- нельзя оскорблять других;
- не разглашай все то, о чем мы будем разговаривать.

#### **3. Упражнение „ Я+Ты=Мы”. Время – 20 минут.**

- Перед каждым из вас лежит лист шестиугольной формы и карандаши или фломастеры. Сейчас каждый из вас создаст свой герб, на котором необходимо написать свое имя и какое-либо своё положительное качество. Герб нужно красиво оформить (раскрасить, сделать орнамент, нарисовать свой портрет или вставить свою фотографию).

Герб должен отображать ребенка: его хобби, способности, увлечения и желания.

- Теперь наклейте свои гербы на общий шаблон шестиугольной формы. Наклеивать нужно так, чтобы гербы плотно прилегали друг к другу.

Общий герб похож на пчелиные соты. Как известно, соты – это очень прочная конструкция, потому что пчелы трудолюбивые, всегда готовы выручить друг друга и вместе строят прочный дом.

- Подумайте и скажите, каким одним словом можно назвать все „ Я ”. Вместе все отдельные „ Я ” составляют общее „ Мы ”. Запишем „ Мы ” по центру на общем гербе.

- Может ли общее „ Мы ” существовать без отдельных „ Я ”? (Мы – это только все вместе...).

А какие „ Мы ”? ( Мы все сильные, умные, веселые... – перечисляются все качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе).

- При взаимной поддержке люди могут делиться своими положительными чертами и получать от других часть их силы, доброты. При этом каждый человек получает что-то хорошее, не теряя и своих личных достоинств.

Приведите примеры из фильмов или книг.

#### **4. Упражнение „Я тебя прощаю”. Время – 7 мин.**

- Станьте все в круг и вспомните обиды, которые когда-либо кто-то вам нанес. Выберите одного из своих одноклассников, подойдите и простите ему обиды, услышанные от него в ваш адрес. Следующим игроком становится последний, к кому подошел предыдущий игрок. Запрещается спорить друг с другом.

#### **5. Анкета „ Оценка эффективности цикла коррекционных занятий”.** **Время – 5 минут.**

##### Анкета

Уважаемый пятиклассник!

Ты принял участие в 13 занятиях, на которых обсуждались различные вопросы. Было бы интересно узнать твоё мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в следующем году сделать такие занятия еще более интересными и полезными.

Спасибо!

1. Какие темы, осаждавшиеся 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 (или пригодилось) в жизни?
5. О чем ты хотел бы узнать при встречах на занятиях с психологом в следующем году?

*Дети отвечают на вопросы анкеты письменно.*

### **6. Ритуал прощания” До свидания! Все мы вместе”. Время – 5 минут.**

- Наше занятие подходит к концу и нам необходимо попрощаться друг с другом. Станьте в круг, возьмитесь за руки и все вместе скажите: „ До свидания! Все мы вместе”. На последних словах все поднимают руки вверх и делают шаг к середине круга.

### **Занятие 14.**

#### **Итоговая игра «Необитаемый остров»**

рекомендуется проводить между учащимися параллели 5-х классов или делением класса на две группы

**Время – 40 мин.**

#### **Цель**

Осмысление опыта, полученного во время проведения адаптационной программы: снижение тревожности в связи с началом нового этапа обучения, развитие навыков группового общения (умения оказывать и принимать помощь группы).

**Оборудование:** шаблоны островов, листы А-4, карандаши, картинки (животные, растения, реки, горы), подборка мелодий (шум моря, пение птиц, землетрясение), пустые пластмассовые бутылки (0,5 л), клей.

#### **Инструкция к игре:**

Перед вами лежит долгий путь. Вместе вы будете идти к цели и узнаете, что делать что-то вместе бывает иногда сложнее, но, наверное, интереснее и веселее.

#### **Ход игры**

- Представьте себе, что весь ваш класс оказался на большом океанском корабле, совершающем рейс через Атлантику. Путешествие было приятным и интересным. Однако в тропических широтах корабль попал в шторм ужасающей силы. Ваше положение было усугублено тем, что в трюме вспыхнул пожар, мгновенно распространившийся по всему судну. К счастью, со шлюпками проблем на корабле не было, но волею судьбы половина членов нашей группы оказалась в одной, а половина – в другой шлюпке.

*Поделить класс можно разными способами.*

***Например, так.***

**Ведущий быстро командует:**«*Встаньте те, кто сразу начнет спасательные работы!*». Первые двое, кто вскочил со своего места, объявляются руководителями спасательных работ. Каждому из них предлагается выбрать одного участника, которого он возьмет в свою

*шлюпку. Затем выбранные участники по очереди выбирают следующих и так далее до тех пор, пока группа не окажется поделенной на две части. Если участников нечетное количество, то возникнет ситуация, когда кто-то один останется невостребованным. (Эта процедура имеет социометрический характер.) «Невостребованный» участник может почувствовать себя очень дискомфортно. Поэтому ведущий должен обратить ситуацию в позитивную, например, предложить лидерам двух групп поспорить о праве на этого последнего участника: произнести краткий монолог, в котором доказать, что в силу таких-то достоинств этот человек необходим именно в его шлюпке. После этого участник сам выбирает для себя команду. Участники обеих команд образуют два отдельных круга.*

- Штормовые волны разметали шлюпки и унесли их в разные стороны от места кораблекрушения. Еще сутки не прекращался ураган, а когда он наконец утих, измученные люди на обеих шлюпках увидели на горизонте землю. Обрадованные, они устремились к берегу, не подозревая о двух вещах: во-первых, о том, что перед ними не материк, а острова, и, во-вторых, о скрытых под водой рифах. Обе шлюпки разлетелись в щепки от удара о каменные рифы, но до берега уже можно было добраться вплавь. Через некоторое время и та и другая команда ступили на твердую почву необитаемых островов. Увы, разных! Так случилось, что вы оказались в неизвестном для вас месте, потеряв плавательные средства и не имея ничего, кроме того, что в данный момент находится в ваших карманах. Вам дается пятнадцать минут, чтобы на ранее заготовленных шаблонах островов отобразить ландшафт, климат, растительный и животный мир, место проживание.

*Дети самостоятельно работают, распределяя выполнение работы.*

*Ученики начинают обсуждать ситуацию. Ведущему следует обратить внимание на то, как организуется дискуссия, кто ею руководит, слушают ли люди друг друга. Через пятнадцать минут представители каждой команды сообщают о результатах работы.*

-Ну что же, ваши острова оказались весьма комфортными. Однако день проходит за днем, а на морском горизонте не видно ни одного корабля и в небе не появляются ни самолет, ни вертолет. И вы начинаете догадываться, что острова оказались удаленными от оживленных морских и воздушных путей и, может статься, спасатели уже прекратили поиски пассажиров корабля, посчитав их погибшими. Прошел месяц. Похоже, пребывание на острове может затянуться и оказаться гораздо более долгим, чем вы предполагали. Нужно как-то обустроиваться. Итак, что же вы предпринимаете? Обсуждение!

*После сообщений каждой группы о своем житье-бытье на острове ведущий может задать следующие вопросы: Как вы строите отношения друг с*

*другом? Есть ли у вас вожак, лидер? Кто он? Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы вашей жизни? Как происходит разделение труда, обязанностей? Кто за что отвечает? И т.д.*

*Фактически участники групп начинают проектировать новое устройство мира, создавать его по тем законам, которые они считают правильными и необходимыми.*

- Итак, вы вполне обжились на острове, наладили свой быт. А между тем прошло два года... И однажды волны прибоя вынесли на берег острова небольшую яхту, Вероятно, она пострадала во время шторма, потому что оказалась разбита настолько, что восстановлению не подлежала. Однако в ней чудом сохранился отсек, где лежали плотницкие инструменты – топоры, пилы, гвозди и прочее, а кроме того, вы обнаружили на яхте пустую бутылку. Последняя находка, разумеется, породила у вас идею отправить письмо, доверив его волнам, и сообщить людям о том, что вы живы и здоровы. Пожалуйста, напишите письмо, которое вы положите в эту бутылку. Напоминаю на всякий случай, что координат своего острова вы не знаете.

*Участники дружно сочиняют письма, часто проявляя изобретательность в способах описания местоположения своего острова и с юмором рассказывая о своей жизни. Письма зачитываются вслух.*

- Письмо отправлено. Но ведь теперь у вас появились плотницкие инструменты. Что вы с ними будете делать? Воспользуетесь ли этим подарком судьбы?

- Через некоторое время очень далеко на горизонте вы увидели силуэт большого корабля. Но он прошел мимо и люди с него не заметили подаваемых вами отчаянных сигналов.

*Дети предлагают свой вариант сигнала спасения.*

-Однажды утром вы увидели входящее в бухту острова судно. Вы не поверили своим глазам: наконец-то сбылась ваша мечта о встрече с людьми. Вы бросились к берегу навстречу отошедшей от корабля шлюпке. Как только шлюпка причалила, вы увидели пиратов и решили спрятаться в укромном уголке острова.

*Каждая команда выстраивается в ряд возле своего рабочего места.*

-Вы укрылись от врагов в пещере. Но вот незадача: именно в этот момент внезапно проснулся давно спавший вулкан. Начавшееся извержение сопровождалось мощными подземными толчками, от которых стали рушиться своды пещеры. Камнями почти завалило вход – осталось только совсем небольшое отверстие, в которое едва можно протиснуться. В любую минуту потолок пещеры обвалится и все могут погибнуть. Тот, кто окажется первым, наверняка спасется, а чем дальше от начала очереди, тем меньше шансов спастись. Решайте, как вы будете выбираться, в каком порядке?

*Совершенно очевидно сходство возникающих ситуаций, которые задают пространство для выбора – социометрического и морального. То, как поведут себя участники группы, во многом отразит систему отношений, возникших между ними, и ясно высветит многие жизненные ценности и ориентации людей. По окончании игры следует особенно подробно обсудить чувства и мысли ребят именно в этот момент, все высказанные предложения и те критерии, на которые они опирались при выборе своего поведения.*

-Вам всем удалось выбраться из пещеры. И вы сразу увидели приближающихся к вам вооруженных людей. Но пугаться уже не стоит: это полицейские из специального отдела по спасению людей и моряки. Над вашими головами ревел двигателями вертолет. Эти люди появились не случайно. Через несколько дней вы были уже дома.

*После поздравлений в связи с окончанием приключений следует перейти к обсуждению игры.*

- Довольны ли вы пережитыми приключениями?
- Какие эпизоды игры оказались для вас наиболее интересными?
- В каких ситуациях вам было особенно трудно принять решение?
- Удовлетворяли ли вас решения, к которым приходила группа?
- Легко ли вы согласились с местом, которое вам отвели в очереди к спасению во время землетрясения?
- Проявляли ли вы сами активность во время жизни на острове и других событий или предпочитали следовать за появившимися лидерами?
- Кто был лидером? Почему? Было ли ему дано это право группой, или он сам взял инициативу в свои руки?

**Ритуал прощания” До свидания! Все мы вместе”. Время – 5 минут.**

- Наше занятие подходит к концу и нам необходимо попрощаться друг с другом. Давайте вспомним упражнение, с помощью, которой мы обычно заканчивали наши занятия. Станьте в круг, возьмитесь за руки и все вместе скажите: „ До свидания! Все мы вместе”. На последних словах все поднимают руки вверх и делают шаг к середине круга.

## Литература

1. Адаптация детей в 1,5,10 классах. / *сост. Т.Червонная.*- К.: Шк..мир, 2008.
2. *Битянова М.Г.* Организация психологической работы в школе. М., 2000.
3. *Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М.: Вот-89, 2000.
4. Газета „ Психолог” № 14, 2009. стр.11-13.
5. Газета „ Психолог”. Вкладка № 21, 2009.
6. Занятия психолога с подростками / *сост.Т.Гончаренко.*- К.: Вид Дом „ Школ. мир”:Изд. Л.Галицина, 2006.
7. Класные часы с психологом / *сост. А.В.Скворчевська, А.С.Нуреева.*-Х.: Вид. Группа „ Основа”, 2008.
8. *Коробкина С.А.* Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / *авт.-сост. С. А. Коробкина.* – Волгоград: Учитель, 2010. – 238 с.
9. *Останина Н.* Я и школа: Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено / Н. Останина // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2003. - №41.
10. Психогимнастика в тренинге / *Под редакцией Н.Ю. Хряцевой.* СПб., 2001.
11. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / *Под редакцией И.В. Дубровиной.* М., 1995.
12. Психологические тренинги в школе / *Сост. Т.Шаповал.*- К.: Вид. Дом „Школ.мир”: Изд. Л.Галицина, 2006.
13. *Родионов В.А. и соавт.* Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.
14. *Сакович Н.А.* Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ.- СПб.: Речь, 2004.

*15. Самоукина Н.В.* Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 1995.

*16. Турищева Л.В.* Психологические тренинги для школьников.-Х.: Изд. Группа „Основа”, 2009.