

## **Программа**

**«Адаптация обучающихся при переходе на новую ступень обучения»**

**(для учащихся 5-х классов)**

**на 2017-2018 учебный год.**

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

### **Задачи:**

- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

## Тематический план занятий

Тема	Задачи	Содержание	Часы
1 часть			
1. Знакомство. Принятие правил.	- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; - развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.	<b>Материалы:</b> – небольшие листочки бумаги для изготовления визиток; фломастеры; стакан, наполовину наполненный водой. 1. Упражнение «Представление имени» 2. Упражнение «Если весело живется, делай так» 3. Принятие правил 4. Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь» 5. Дискуссия на тему занятия - Как вы думаете, все ли люди испытывают одинаковые чувства по отношению к школе? - Почему впечатления одних людей сильно отличаются от впечатлений других? - Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у вас в пятом классе? - О чем вы хотели бы узнать, что хотели бы обсудить за время наших занятий? 6. Упражнение «Пустой или полный» Обсуждение итогов занятия Ритуал прощания	1
2. Здравствуй, пятый класс!	- дать возможность детям поближе познакомиться	<b>Материалы:</b> - таблички с ответами «да», «нет»,	1

	<p>друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;</p> <p>- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.</p>	<p>«иногда» (для упражнения «Найди того, кто...»);</p> <p>— мяч (для упражнения «Игра с мячом»);</p> <p>— бланки «Мои цели»— по количеству участников;</p> <p>— бланки «Солнышко»— по количеству участников.</p> <p>1.Приветствие</p> <p>2.Разминка</p> <p>3.<u>Упражнение «Прошепчи имя»</u></p> <p>4.<u>Упражнение «Найди того, кто...»</u></p> <p>5.<u>Упражнение «Прощание с начальной школой»</u></p> <p>6.<u>Упражнение «Игра с мячом»</u></p> <p>7.Обсуждение итогов занятия</p> <p>8. Прощание</p>	
<p>3. Находим друзей</p>	<p>- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;</p> <p>- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;</p> <p>— повысить самооценку детей.</p>	<p><b>Материалы:</b></p> <p>- мяч (для упражнений «Что я люблю делать» и «Настоящий друг»);</p> <p>— «портреты в лучах солнца» с фотографиями или автопортретами детей;</p> <p>- пословицы и поговорки о дружбе</p> <p>1.Приветствие</p> <p>2.Разминка</p> <p>3.Упражнение «Что я люблю делать»</p> <p>4.Упражнение «Найди меня»</p> <p>5.Упражнение «Настоящий друг»</p> <p>6.Дискуссия на тему занятия</p> <p>- Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?</p>	<p>1</p>

		<p>- Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?</p> <p>- А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?</p> <p>- Что мешает дружбе?</p> <p>- Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?</p> <p>- Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?</p> <p>7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»</p> <p>8. Обсуждение итогов занятия</p> <p>9. Прощание</p>	
<p>4. Узнай свою школу</p>	<p>- помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.</p>	<p><b>Материалы:</b></p> <p>- несколько больших листов ватмана, фломастеры, маркеры.</p> <p>1.Приветствие</p> <p>2.Разминка</p> <p>3.Упражнение «Передай ритм по кругу»</p> <p>4.Упражнение «Портрет группы»</p> <p>5.Упражнение «Узнай свою школу»</p> <p>6.Дискуссия на тему занятия</p> <p>- Вспомните, когда вы себя чувствовали уверенно или неуверенно в школе. Почему вам</p>	<p>1</p>

		<p>запомнились эти ситуации? Что чувствовали в этих ситуациях люди, находящиеся вместе с вами?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Были ли ситуации, когда вы вели себя грубо, может быть даже агрессивно?</li> <li>- Какие правила поведения обязательны для соблюдения в школе?</li> </ul> <p>7. Обсуждение итогов занятия 8. Прощание</p>	
<p>5. Что поможет мне учиться?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;</li> <li>- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии</li> </ul>	<p><b>Материалы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- листы бумаги (формат А4) — по количеству участников, цветные карандаши (для упражнения «Нарисуй свое настроение»);</li> <li>- таблички с ответами «да», «нет», «иногда», плакат с правилами (для упражнения «Правила поведения на уроке»).</li> </ul> <p>1. Приветствие 2. Разминка 3. Упражнение «Нарисуй свое настроение» 4. Упражнение «Правила поведения на уроке» 5. Дискуссия на тему занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие правила трудно выполнять лично вам?</li> <li>- Все ли эти правила обязательны для выполнения? - Зависит ли необходимость выполнения того или иного правила от конкретного предмета?</li> <li>- Как бы изменилась обстановка в</li> </ul>	<p>1</p>

		<p>школе, если бы все соблюдали правила?</p> <p>- Влияет ли выполнение всех школьных требований на вашу уверенность или неуверенность? Как?</p> <p>- Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему?</p> <p>- Чему вы научились уже в начальной школе?</p> <p>6.Обсуждение итогов занятия</p> <p>7.Прощание</p>	
6. Ставим цели	- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе	<p><b>Материалы:</b></p> <p>- мяч (для упражнения «Ставим цели»);</p> <p>- небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга на каждого ребенка (для упражнения «Доброжелательное послание»);</p> <p>- бланки «Мои цели», заполненные детьми на занятии 2;</p> <p>- большие листы ватмана.</p> <p>1.Приветствие</p> <p>2.Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»</p> <p>3.Упражнение «Положительное и отрицательное»</p> <p>4.Упражнение «Ставим цели»</p> <p>5.Упражнение «Доброжелательное послание»</p> <p>6.Обсуждение итогов занятия</p> <p>7.Прощание</p>	1
7. Легко ли быть учеником?	- помочь детям осознать, какие качества	<p><b>Материалы:</b></p> <p>бумага, кисти и краски (гуашь или</p>	

	<p>необходимы хорошему ученику;</p> <p>- способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.</p>	<p>акварель) для каждого ребенка (для упражнения «Кляксы»).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приветствие</li> <li>2.Притча о башмачнике. О том, как важно уметь рационально планировать время, готовиться к работе заранее, говорится в притче о башмачника.</li> <li>3.Игра «Идеальный ученик»</li> <li>4.Дискуссия на тему занятия</li> </ol> <p>- Как я отношусь к роли идеального ученика?</p> <p>- Какие есть преимущества в позиции идеального ученика?</p> <p>- Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику?</p> <p>- Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе?</p> <p>- Каков будет результат, если ученик, наоборот, несерьезно относится к требованиям школы и учителей?</p> <p>- Для чего учусь я?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.Обсуждение итогов занятия</li> <li>6. Прощание</li> </ol>	1
<p>8. Чего я боюсь?</p>	<p>- научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;</p> <p>- снизить школьную тревожность.</p>	<p><b>Материалы:</b></p> <p>- таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Чего я боюсь?»);</p> <p>- бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово»).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приветствие</li> </ol>	1

		<p>2.Разминка</p> <p>3.Упражнение «Если весело живется, делай так»</p> <p>4.Упражнение «Чего я боюсь?»</p> <p>5.Упражнение «На ошибках учатся»</p> <p>6.Упражнение «Рисуем слово»</p> <p>7.Обсуждение итогов занятия</p> <p>8.Прощание</p>	
<p>9-10. Трудно ли быть настоящим учителем?</p>	<p>- расширение и обогащение навыков общения с учителями;</p> <p>- формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки;</p> <p>- коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.</p>	<p><b>Материалы:</b></p> <p>- бумага, карандаши, карточка с изображением геометрических фигур для упражнения «Слушаем внимательно»</p> <p>1.Приветствие</p> <p>2.Игра «Идеальный учитель»</p> <p>3.Дискуссия на тему занятия</p> <p>- Трудно ли быть НАСТОЯЩИМ учителем? Почему?</p> <p>- Как ученики могут помочь учителю?</p> <p>4.Упражнение «Слушаем внимательно»</p> <p>5.Упражнение «Интервью с учителем»</p> <p>6.Дискуссия на тему занятия</p> <p>- Что нового вы узнали об учителе?</p> <p>- Чему удивились?</p> <p>- Что заинтересовало вас?</p> <p>- Есть ли что-то общее у вас с учителем (одинаковые качества или, может быть, привычки, мечты или ситуации неудачи)?</p> <p>7.Обсуждение итогов занятий</p>	<p>2</p>

		8.Прощание	
11-12. Конфликт или взаимодействие?	<p>- совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов;</p> <p>- формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.</p>	<p>Материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- небольшая чаша, кувшин или горшочек, плакат с изображением эмоций (например, плакат «Что ты сейчас чувствуешь?» издательства «Генезис»);</li> <li>- мяч (для упражнения «Назови чувство»)</li> <li>- стол, стулья, какие-нибудь призы, например, две ручки или шоколадки (для упражнения «Конфликт или взаимодействие?»);</li> <li>- плакат с «Правилами обсуждения» (для упражнения «Как разрешать конфликтные ситуации»).</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приветствие</li> <li>2.Разминка</li> <li>3.Упражнение «Назови чувство»</li> <li>4.Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»</li> <li>5.Дискуссия на тему занятия</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе?</li> <li>- Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание — с победителем и проигравшим, в то время как сообща можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации.</li> <li>- Как люди договариваются, кто</li> </ul>	2

		<p>будет решать, а кто — подчиняться решениям?</p> <p>6. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»</p> <p>7. Дискуссия на тему занятия</p> <p>Обсудите следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В чем причины конфликтов?</li> <li>- Как можно предотвратить конфликт?</li> <li>- Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?</li> <li>- Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?</li> </ul> <p>8. Обсуждение итогов занятий</p> <p>9. Прощание</p>	
<p>13. Работа с негативными переживаниями</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение эмоциональной устойчивости детей;</li> <li>- формирование навыков принятия собственных негативных эмоций;</li> <li>- формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания</li> </ul>	<p>Материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плакат с изображениями эмоций;</li> <li>- альбомные листы, цветные восковые мелки или карандаши, повязки на глаза (для упражнения «Знакомство с закрытыми глазами» и «Рисуем обиду»).</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»</li> <li>3. Дискуссия на тему занятия</li> </ol> <p>— Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного?</p> <p>— Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент?</p> <p>— Как относиться к обидчику?</p>	<p>1</p>

		<p>— Как долго сохраняются обиды?</p> <p>— Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды?</p> <p>— Как выразить обиду?</p> <p>4. Упражнение «Рисуем обиду»</p> <p>5. Упражнение на релаксацию</p> <p>6. Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами»</p> <p>7. Обсуждение итогов занятия</p> <p>8. Прощание</p>	
2 часть (тренинг общения)			
14. Здесь и сейчас мы собрались.	- сплочение ребят, формирование взаимного доверия	<p>Материалы:</p> <p>- карандаши для всех участников</p> <p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение- разминка «Карандаши»</p> <p>3. Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»</p> <p>4. Упражнение «Поворот в прыжках»</p> <p>5. Упражнение «Дракон»</p> <p>6. Обсуждение итогов занятия</p> <p>7. Прощание</p>	1
15. Мы – команда.	- сплочение ребят, формирование чувства команды	<p>Материалы:</p> <p>- толстая веревка</p> <p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение «Перетягивание каната»</p> <p>3. Упражнение «Циферблат»</p> <p>4. Упражнение «Узелок»</p> <p>5. Упражнение «Паучки»</p> <p>6. Упражнение «Совместный счет»</p> <p>7. Упражнение «Встреча взглядами»</p> <p>8. Обсуждение итогов занятия</p>	1

		9. Прощание	
16. Наши сходства и различия	- сплочение группы, формирование позитивного отношения к окружающим - способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей	Материалы: - геометрические фигуры(для психогеометрического теста), карандаши 1.Приветствие 2.Упражнение «Построение круга» 3.Упражнение «Поиск сходства» 4.Упражнение «Запоминание позы» 5.Обсуждение итогов занятия 6. Прощание	1
17. Сплочение и доверие	- сплочение ребят, формирование взаимного доверия, формирование умения координировать совместные действия	1.Приветствие 2. Упражнение «Скалолаз» 3.Упражнение «Передача движений» 4.Упражнение «Маятник» 5.Упражнение «Круг доверия» 6.Упражнение «На пальцах» 7.Обсуждение итогов занятия 8. Прощание	1
18. Общение и умение слушать	- формирование навыков эффективного слушания, формирование представления о важности обратной связи в общении	Материалы: - листы А4, карточки для рисования по инструкции 1. Приветствие 2.Упражнение «Привет себе» 3.Упражнение «Испорченный телефон» 4.Упражнение «Рисование по инструкции» 5.Тест «Умеете ли вы слушать» 6.Упражнение «Слушание в разных позах» 7.Обсуждение итогов занятия 8.Прощание	1

<p>19. Учимся взаимопониманию</p>	<p>- развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия</p>	<p>Материалы: - листы А4 1.Приветствие 2.Упражнение «Копирование движений» 3.Упражнение «Бип» 4.Упражнение «Вавилонская башня» 5.Упражнение «Необычное использование» 6.Упражнение «Снежки» 7.Игра – загадка «МПС» 8.Обсуждение итогов занятия 9.Прощание</p>	<p>1</p>
<p>20. Средства общения</p>	<p>- формирование навыков эффективного общения (жесты, интонации, пантомимика, мимика, контекст общения)</p>	<p>Материалы: - небольшие предметы 1.Приветствие 2.Упражнение «Пишущая машинка» 3.Упражнение «Испорченный телевизор» 4.Упражнение «Дистанция общения» 5.Упражнение «Перебежчики и охранники» 6.Упражнение «Поиск предметов» 7.Обсуждение итогов занятия 8. Прощание</p>	<p>1</p>
<p>21. Общение без слов</p>	<p>- развитие навыков невербальной коммуникации, сотрудничества</p>	<p>Материалы: - карточки с изображением животных 1.Приветствие 2.Упражнение «Сбор по голосам» 3.Упражнение «Стеклянная дверь» 4.Упражнение «Выстраивание по</p>	<p>1</p>

		<p>росту»</p> <p>5.Упражнение «Разговор в рисунках»</p> <p>6.Упражнение «Испорченный телефон»(тактильный контакт)</p> <p>7.Обсуждение итогов занятия</p> <p>8. Прощание</p>	
22. Поговорим рисунками	- интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт – терапевтического метода	<p>Материалы:</p> <p>- белая и цветная бумага, цветные карандаши, цветные журналы</p> <p>1.Приветствие</p> <p>2.Упражнение «Достраивание композиции»</p> <p>3.Упражнение «Тематические рисунки»</p> <p>4.Групповой коллаж</p> <p>5.Обсуждение итогов занятия</p> <p>6. Прощание</p>	1
23. Наши эмоции и чувства.	- сформировать представления об эмоциях и чувствах, формирование умений конструктивно выражать их.	<p>Материалы:</p> <p>- схема «круг эмоций»</p> <p>1.Приветствие</p> <p>2.Упражнение «Путаница»</p> <p>3.Информационный блок: основные эмоции и чувства</p> <p>4.Упражнение «Угадай эмоцию»</p> <p>5.Упражнение «Польза и вред эмоций»</p> <p>6.Упражнение «Скульптор и глина»</p> <p>7.Обсуждение итогов занятия</p> <p>8. Прощание</p>	1
24. Проявления эмоций и чувств	Формирование умений и навыков понимания внешних проявлений основных эмоций и чувств других людей,	<p>Материалы:</p> <p>Иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих определенные эмоции.</p>	1

	развитие собственной эмоциональной экспрессивности	1.Приветствие 2.Упражнение «Хлопки по коленям» 3.Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций» 4.Игра – соревнование «Замороженные» 5.Обсуждение итогов занятия 6. Прощание	
25. Портрет нашей группы	Закрепление навыков общения	Материалы: - лист А4 1.Приветствие 2.Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку» 3.Упражнение «Мои ресурсы» 4.Групповая композиция «Наш сад» 5.Обсуждение итогов занятия 6.Прощание	1
26. Подведение итогов	Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге	Материалы: - лист А4 1.Приветствие 2.Разминка «Карандаши» 3.Упражнение «Чемодан» 4.Групповая композиция «Чепуха» 5.Групповая дискуссия «Шляпы» 6. Анкета обратной связи 7.Прощание	1

Программу составила:

педагог-психолог

Орешкина К.В