

Орган местного самоуправления  
«Управление образования Каменск-Уральского городского округа»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №21»

Утверждено  
приказом директора  
Средней школы № 21  
от 30. 08. 22 № 192

Программа адаптации и преемственности  
обучающихся пятого класса  
“Наш дружный пятый класс”

для 5 класса  
на 2022 - 2023 учебный год  
Количество часов: 10  
Педагог-психолог: Калинина Е.А.

г. Каменск-Уральский  
2022 г.

## **Программа адаптации и преемственности обучающихся пятого класса**

### **“Наш дружный пятый класс”**

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного возраста к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением «*чувства взрослости*» - главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка референтно- значимое влияние, и в первую очередь - от семьи. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска младшим подростком собственной уникальности, познания собственного Я.

Этому же способствует и ориентированность младших подростков на установление доверительно - дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки самопознания последствий своего или чьего- то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная смена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую - общение.

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника.

#### **Актуальность программы:**

В пятом классе для детей все оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в среднем звене становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению.

Данная программа реализуется в рамках комплексного сопровождения естественного развития ребенка и предполагает взаимодействие педагогов, родителей, учеников.

Программа адаптации базируется на основных принципах гуманистической психологии и педагогики и ориентирована на тесное взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Успешность процесса адаптации учеников пятых классов во многом зависит от согласованности требований учителей-предметников, осуществления преемственности в работе педагогов начальной школы и средней.

#### **Программа состоит из четырех блоков:**

- осуществление преемственности;
- диагностика;
- взаимодействие с классными руководителями и учителями;
- взаимодействие с родителями.

#### **Этапы реализации программы:**

- этап подготовки к переходу в пятый класс;
- сопровождение пятиклассников (разработка и реализация плана сопровождения);
- подведение итогов.

**Цель программы** - предупреждение и преодоление трудностей в учебе учащихся 5 классов, сохранение здоровья и эмоционального благополучия ребенка при переходе из 4 в 5 класс.

**Задачи программы:**

1. Обеспечить ученикам, перешедшим из начальной школы в 5 класс эмоциональный комфорт в новых условиях обучения.
  2. Помочь учителю найти правильные пути и способы работы с адаптирующимися в новых условиях обучения учениками.
  3. Разработать пути коррекции проблем дезадаптации.
  4. Информировать родителей о проблемах адаптации детей и особенностях предпубертативного возрастного периода. Оказывать психологическую помощь и поддержку.
  5. Способствовать осуществлению преемственности в работе педагогов и начальной и средней школы.
  6. Повышать уровень профессиональной компетентности учителей (психолого-педагогический аспект), педагогической компетентности родителей.
- Большинство трудностей в учебе и общении у учеников 5 классов связано с процессом адаптации к новым условиям обучения.

**Основными направлениями в работе по сопровождению учащихся 5 классов являются:**

- 1) осуществление преемственности в работе начальной и средней школы;
  - 2) обеспечение условий для успешной адаптации.
- При переходе из начальной школы в 5 класс ученики испытывают трудности различного характера: проблемы в сфере общения, учебные затруднения, режимные трудности.

**Для наиболее эффективного решения этих проблем разработана программа. Адаптации и преемственности, которая включает:**

- преемственность в работе учителей и классных руководителей;
- диагностику (учебных затруднений и социально-эмоциональных проблем); изучение индивидуальных особенностей пятиклассников (изучение карты индивидуального сопровождения, беседу с ребенком, родителями, наблюдение, посещение уроков и т. д.);
- индивидуальное сопровождение учащихся, испытывающих трудности адаптации;
- реализацию программ "Учись учиться", "Секреты успешной учебы", "Дружный класс. Без агрессии";
- комплекс мероприятий для родителей, направленных на ознакомление их с возрастными особенностями детей, особенностями процесса адаптации и способами организации поддержки ребенка в семье;
- взаимодействие с классными руководителями и учителями-предметниками по сопровождению пятиклассников;
- логопедическую работу, которая включает в себя организацию и совместное проведение занятий логопедом и психологом.

Работа психолога в 5-х классах и классного руководителя начинается задолго до того, как дети станут пятиклассниками. Будущий классный руководитель имеет уникальную возможность познакомиться со своим новым классом уже тогда, когда дети еще учатся в 3-4 классе (посетить уроки, родительские собрания). Посещение начальной школы организует психолог.

Основные задачи программы адаптации и преемственности: помочь учителям найти наиболее эффективные способы работы с детьми; помочь учащимся адаптироваться, обеспечив для них эмоционально - комфортные условия обучения.

## Этапы реализации программы.

### 1. Этап подготовки к переходу в пятый класс. Знакомство с будущими пятиклассниками.

класс	Период проведения	Мероприятия программы
4 класс	Апрель – май	Знакомство с учащимися 4 классов; посещение уроков; знакомство со стилем работы учителей начальных классов; знакомство с учебными результатами, личностными достижениями учащихся; установление контакта с детьми
4 класс	Апрель – май	Проводит диагностику уровня готовности к переходу из начальной школы в пятый класс
4 класс	Апрель – май	Отчет учителя 4 класса в форме неформального напутственного письма о своем классе (психолого-педагогическая характеристика класса, особенности каждого ребенка, удачные приемы индивидуального взаимодействия с каждым ребенком и его родителями) будущему классному руководителю 5-го класса. Анкета "Ожидания"
4 класс	Апрель – май	Встреча с родителями выпускников начальной школы; психологические советы и рекомендации по летнему отдыху учащихся, режиму дня, здоровью. Буклет "Родителям будущих пятиклассников". Процедура передачи документации ("досье", карта класса, логопедические документы). Психолого-педагогический совет

### 2. Сопровождение учащихся пятых классов. Работа с учениками, их родителями, учителями и классными руководителями.

класс	срок	мероприятия
5 класс	сентябрь	Посещают два полных учебных дня в своих бывших классах (обсуждение с учителями и классным руководителем посещенных уроков, наблюдение за детьми, деловое обсуждение, советы и рекомендации); встреча с учащимися; анализ их первых впечатлений о средней школе; встреча с родителями; советы классным руководителям 5-х классов
5 класс	Сентябрь – октябрь	Знакомство с учащимися; посещение уроков, наблюдение на перемене. Первые впечатления учителей- предметников и классного руководителя
5 класс	Октябрь – ноябрь	Проведение родительских собраний в 5-х классах на тему "Предподростковый возраст. Особенности. Рекомендации" Знакомство с родителей с новыми учителями учащихся 5-х

		классов, с новыми требованиями, с особенностями учебных программ
5 класс	Октябрь – ноябрь	Диагностика учебных затруднений, мотивации и межличностных эмоционального обследование отношений; благополучия.
5 класс	Ноябрь	Психолого-педагогический консилиум: вопросник для классных руководителей по проблемам пятиклассников; обсуждение результатов диагностики, анализ трудностей; выявление детей "группы риска"; разработка и реализация плана сопровождения (как всего класса, так и отдельных учеников)

### 3. Подведение итогов.

5 класс	Март - апрель	Психолого-педагогический консилиум: «Итоги и перспективы»; Результативность работы с детьми «группы риска»; Результативность работы с классом

## Блок 1. Осуществление преемственности

Адаптация социальная - постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды. Результат этого процесса:

Адаптационный синдром - совокупность адаптационных реакций организма человека и животных, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия (стрессоры).

Функциональное состояние, развивающееся под воздействием стрессоров, называется стрессом. В развитии адаптационного синдрома выделяют три стадии: стадия тревоги продолжается от нескольких часов до двух суток и включает фазы шока и протivotока, на последней из которых происходит мобилизация защитных сил организма; стадия сопротивляемости характеризуется повышением устойчивости организма к различным воздействиям; далее наступает либо стабилизация состояния и выздоровление или истощение организма.

Адаптивность – неадаптивность - тенденции функционирования целеустремленной системы, определяющиеся соответствием (несоответствием) между ее целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами. Адаптивность выражается в согласованности целей и результатов. Неадаптивность означает несогласованность между целями и результатами функционирования целеустремленной системы: намерения человека не совпадают с деяниями, замыслы - с воплощениями, побуждения к действию - с его итогами. Это противоречие неизбежно и неустранимо, но в нем - источник динамики деятельности, ее реализации и развития. Так, если цель не достигнута, оно побуждает продолжать деятельность в заданном направлении. Если же результат богаче исходных устремлений, то при участии механизмов рефлексии это противоречие стимулирует уже не продолжение, а развитие деятельности. Неадаптивность может выступать и как дезадаптивность в случае постоянной неуспешности попыток индивида реализовать цель или в случае образования двух или более равно значимых целей, что может свидетельствовать о незрелости личности, невротических отклонениях, дисгармонии в сфере принятия решений или являться прямым результатом экстремальности ситуации.

Дидактогения - вызванное нарушением педагогического такта со стороны воспитателя (педагога, тренера, руководителя) негативное психическое состояние учащегося (угнетенное состояние, страх, фрустрация и т. д), отрицательно сказывающееся на его деятельности и межличностных отношениях. Дидактогения может являться причиной неврозов.

Преемственность - связь между явлениями в процессе развития в природе, обществе и познании, когда новое, сменяя старое, сохраняет в себе некоторые его элементы.

Преемственность в педагогике - дидактический принцип - предполагает усвоение учеником понятий в их логической связи и преемственности.

Система - целое, составленное из частей, соединение, множество элементов, находящихся в отношениях и связях, друг с другом, образующих определенную целостность, единство. Выделяют материальные и абстрактные системы. Абстрактные системы - понятия, гипотезы, теории. В современной науке исследование систем разного рода проводится в рамках системного подхода.

Системный подход - направление методологии научного познания и социальной практики, в основе которой лежит рассмотрение объектов как систем; ориентирует исследователей на раскрытие целостности объекта, на выявление многообразных типов связей и сведение их в единую теоретическую картину. Принципы системного подхода нашли применение в биологии, экологии, психологии, управлении, педагогике и т. д. Что такое преемственность?

Данная программа рассматривает преемственность как систему, связывающую две различные ступени обучения (начальную и основную школы). Осуществление преемственности в работе начальной и основной школ - это один из способов решения проблемы адаптации пятиклассников. Осуществление преемственности помогает выработать единые подходы в обучении и воспитании, обеспечивает сохранение имеющихся традиций.

Кто осуществляет преемственность?

Преемственность в обучении, воспитании, развитии учащихся осуществляют:

- учителя;
- классные руководители; • родители.

Успешность процесса адаптации во многом обуславливается тесным взаимодействием и согласованностью действий учителей, классных руководителей и родителей.

Почему не следует упускать из поля зрения эту, казалось бы, "старую" проблему? Почему необходимо уделять преемственности такое значимое место?

Несоблюдение правила преемственности в общей системе дидактических принципов обучения и воспитания часто становится причиной дезадаптации, а, следовательно, ухудшения здоровья ученика и учителя.

## **Блок 2. Система диагностических процедур.**

Определение уровня готовности к переходу в 5 класс.

Краткая характеристика предпубертативного возрастного периода (10-11 лет)

Интеллектуальное развитие:

- Конкретно-операционная стадия когнитивного развития;
- Способность к логическим рассуждениям;
- Развитие теоретического мышления (мышление в понятиях);
- Мышление несколько расширилось по направлению от конкретного к возможному, но отправной точкой все же должна оставаться реальность. Ребенок испытывает затруднения, когда ему предлагают исходить в своих рассуждениях из какого-либо гипотетического или противоречащего фактам предположения.

Психическое развитие:

- К концу младшего школьного возраста у ребенка должны сформироваться такие новообразования, как рефлексия, произвольность, саморегуляция;
- Период кризиса самооценки. Резко возрастает количество негативных самооценок;
- Мотивационный кризис. Смена социальной ситуации ведет к изменению внутренней позиции ученика: недовольству собой, критичности в оценке результатов учебы, снижению интереса и мотивации к учебе.

Физическое развитие:

- Дети в этот возрастной период обладают, как правило, хорошим здоровьем. Спят 9-10 часов, хорошо засыпают, легко просыпаются;
- Продолжается развитие костно-мышечной структуры тела. Однако мышцы уже достаточно хорошо развиты. Движения становятся более координированными;
- Продолжается формирование сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений достаточно устойчива;
- Увеличивается скорость образования условных рефлексов, рефлексы и внимание становятся более устойчивыми.

Социальная адаптация:

• Кризис самооценки, негативная Я-концепция зачастую влекут за собой плохую социальную адаптацию, негативно отражаются на взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками (конфликты, агрессивность).

Дружба воспринимается не в качестве источника взаимных удовольствий, а как серия взаимодействий, происходящих в течение длительного периода. Основой конфликтов представляются различия в личностных характеристиках.

Примерные вопросы ученикам 5 класса:

1. Какие трудности ты испытываешь сегодня в учебе: • не знаю, как учить параграф; • не могу организовать себя на уроке; • очень устаю в школе, не остается времени и сил на выполнение домашнего задания; • вопросы учителя слишком трудные; • не успеваю осваивать новый материал на уроке; • очень высокие требования учителей; • испытываю большие трудности в пересказе параграфа; • не понимаю объяснения учителем нового материала; • учитель больше спрашивает, чем объясняет; • не успеваю запомнить новый материал, сразу после объяснения учитель спрашивает; • не привык к учителям; • нуждаюсь в дополнительной помощи учителя; • нуждаюсь в дополнительной помощи родителей; другие:

2. Какие предметы для тебя самые трудные?

3. Почему?

4. На каких уроках ты чувствуешь особую тревогу, что можешь получить не только тройку, но и двойку? 5. На каких уроках задают особенно много домашних заданий?

6. Что тебе мешает учиться?

7. Что (кто) тебе помогает учиться?

8. Что ты можешь сделать сам, чтобы повысить свою успеваемость? 9. Какова, по-твоему, основная цель твоей учебы?

### **Система диагностических процедур Определение уровня готовности к переходу в 5 класс**

Методики

1. Набор методик Ясюковой «Прогноз и профилактика проблем в обучении» (ИМАТОН): Тест Тулуз-Пьерона. Тест «Чтение». Тест гуманитарных способностей. Анкета "Мотивация".
2. Включенность и эмоциональное благополучие.

Цель исследования

Определение скорости переработки информации, уровня владения навыками чтения, особенностей мышления, уровня мотивации.

Определение уровня включенности, эмоционального благополучия.

Кто проводит

Психолог школы.



## Диагностика трудностей адаптации пятиклассников

Методики. Анкета "Учебные затруднения"

Цель исследования

Выявление трудностей в учебе (трудные предметы, объем домашнего задания, темп работы, мотивация). Межличностные отношения. Определение уровня включенности, эмоционального благополучия.

Кто проводит Психолог

Методика изучения мотивации учащихся при переходе в основную школу.

Анкета.

Дата \_\_\_\_\_ Ф. И. \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Дорогой друг!

Внимательно прочитай каждое неоконченное предложение и предложенные варианты ответов к нему. Выбери для окончания предложения 3 варианта из предлагаемых ответов, самые справедливые и действительные по отношению к тебе. Выбранные ответы подчеркни.

1. Я стараюсь учиться лучше, чтобы... а) получить хорошую отметку;  
б) наш класс был лучшим;  
в) принести больше пользы людям;  
г) получать впоследствии много денег; д) меня уважали и хвалили товарищи; е) меня любила и хвалила учительница; ж) меня хвалили родители;  
з) мне покупали красивые вещи;  
и) меня не наказывали: к) я больше знал и умел. 2. Я не могу учиться лучше, так как...  
а) у меня есть более интересные дела;  
б) можно учиться плохо, а зарабатывать впоследствии хорошо; в) мне мешают дома;  
г) в школе меня часто ругают;  
д) мне просто не хочется учиться;  
е) не могу заставить себя делать это;  
ж) мне трудно усвоить учебный материал; з) я не успеваю работать вместе со всеми.
3. Если я получаю хорошую отметку, мне больше всего нравится то, что... а) я хорошо знаю учебный материал;  
б) мои товарищи будут мной довольны; в) я буду считаться хорошим учеником; г) мама будет довольна;  
д) учительница будет рада; е) мне купят красивую вещь;  
ж) меня не будут наказывать; з) я не буду тянуть класс назад.
4. Если я получаю плохую отметку, мне больше всего не нравится то, что... а) я плохо знаю учебный материал;  
в) я буду считаться плохим учеником; г) товарищи будут смеяться надо мной; д) мама будет расстроена;  
е) учительница будет недовольна; ж) я весь класс тяну назад;  
з) меня накажут дома;  
и) мне не купят красивую вещь. Спасибо за ответы!

Обработка результатов.

Учащимся предлагается выбрать 3 варианта ответов, чтобы исключить случайность выбора и получить объективные результаты.

Каждый вариант ответов имеет определенное количество баллов в зависимости от того, какой мотив он отражает (табл. 7).

Внешний мотив - 0 баллов. Игровой мотив - 1 балл. Получение отметки - 2 балла.

Позиционный мотив - 3 балла. Социальный мотив - 4 балла. Учебный мотив - 5 баллов.

## **Содержание программы адаптации**

### **Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:**

- Умение осознавать требования учителя и соответствовать им
  - Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами
  - Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы
  - Навыки общения и достойного поведения с одноклассниками
  - Навыки уверенного поведения
  - Навыки совместной (коллективной) деятельности
  - Навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем
  - Навыки самоподдержки
  - Навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей
- Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

### **Цель программы:**

Создание условий, позволяющих пятикласснику легче вступить в новый этап школьного обучения; поддержание и развитие интереса к познанию; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями.

### **Задачи:**

- Формирование у учащихся позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование устойчивой учебной мотивации учащихся
- Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований
- Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков
- Освоение учащимися школьных правил
- Выработка норма и правил жизни класса
- Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, новыми учителями, другими сотрудниками школы

### **Формы проведения:**

- 1) работа с группой и подгруппами
- 2) индивидуальная работа

### **Методы проведения:**

- 1) психогимнастика;
- 2) арт-терапевтические методы;
- 3) игры;
- 4) дискуссии;
- 5) диалоги;

**Ожидаемые результаты:**

- 1) положительная динамика социометрических показателей детского коллектива;
- 2) умение общаться (развитые коммуникативные навыки);
- 3) умение правильно себя вести и разрешать конфликтные ситуации;
- 4) познание себя как человека, ученика, личность;
- 5) позитивное общение и отношения с учительским составом гимназии;

Данная программа составлена на основе книги Е.Г.Коблик «Первый раз в пятый класс».

Занятия рассчитаны на проведение в 5 классе, начиная с 3-ей недели сентября.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 45- 60 минут.

## Содержание программы адаптации

### ЗАНЯТИЕ №1 «ДАВАЙТЕ, ПОЗНАКОМИМСЯ!»

#### Цели:

- ✓ Сформировать группу участников
  - ✓ Способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе
  - ✓ Выяснить ожидания детей
  - ✓ Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы
1. Знакомство- упражнение «Представление имени».
  2. Разминка- упражнение «Если весело живется, делай так...»
  3. Работа по теме занятия- «Принятие правил».
  4. Упражнение «Твоя гимназия такая, какой ты ее видишь...» (высказывание своего мнения о гимназии; конструктивное отношение к школьным проблемам).
  5. Дискуссия на тему занятия (о гимназии).
  6. Упражнение «Пустой или полный» (один и тот же факт рассматривается с позитива и с негатива).
  7. Принятие ритуалов приветствия и прощания.
  8. Рефлексия занятия.
  9. Домашнее задание.
  10. Прощание

### ЗАНЯТИЕ №2 «ПЕРЕШЛИ МЫ В ПЯТЫЙ КЛАСС»

#### Цели:

- ✓ Дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности
  - ✓ Помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе
1. Приветствие.
  2. Разминка – упражнение «Прошепчи имя».
  3. Работа по теме занятия- упражнение «Найди того, кто...».
  4. Упражнение «Прощание с начальной школой» (положительные моменты учебы, свои успехи и достижения).
  5. Упражнение «Игра с мячом» ( выяснение личной мотивации к обучению).
  6. Рефлексия занятия.
  7. Домашнее задание.
  8. Прощание

### ЗАНЯТИЕ №3 «ДРУГ- ЭТО ТОТ, КТО...»

#### Цели:

- ✓ Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе
  - ✓ Помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе
  - ✓ Повысить самооценку детей
1. Приветствие.
  2. Разминка- упражнение «Что я люблю делать...».
  3. Работа по теме занятия- упражнение «Найди меня».
  4. Упражнение «Настоящий друг» (осознание качеств, которые ценятся в друге).

5. Дискуссия по теме занятия (дружба).
6. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» (принятие другого человека).
7. Рефлексия занятия.
8. Домашнее задание.
9. Прощание

#### **ЗАНЯТИЕ №4** **«МОЯ ШКОЛА...КАКАЯ ОНА?»**

**Цели:**

- ✓ Помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в различных школьных ситуациях
1. Приветствие.
  2. Разминка- упражнение «Передай ритм по кругу».
  3. Обсуждение домашнего задания- упражнение «Портрет группы».
  4. Работа по теме занятия – упражнение «Узнай свою гимназию» (ознакомление с правилами и уставом гимназии).
  5. Дискуссия на тему занятия (правила поведения в гимназии).
  6. Рефлексия занятия.
  7. Домашнее задание.
  8. Прощание

#### **ЗАНЯТИЕ №5** **«ЧТО ПОМОЖЕТ МНЕ УЧИТЬСЯ?»**

**Цели:**

- ✓ Помочь ученикам группы осознать правила работы на уроке
  - ✓ Способствовать формированию учебных навыков
  - ✓ Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии
1. Приветствие.
  2. Разминка- упражнение «Нарисуй свое настроение».
  3. Обсуждение домашнего задания.
  4. Работа по теме занятия – упражнение «Что поможет мне учиться?»
  5. Упражнение «Правила поведения на уроке» (осознание и принятие правил класса).
  6. Дискуссия на тему занятия (что поможет мне учиться).
  7. Рефлексия занятия.
  8. Домашнее задание.
  9. Прощание

#### **ЗАНЯТИЕ №6** **«КТО ТАКОЙ УЧЕНИК?»**

**Цели:**

- ✓ Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику
  - ✓ Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности
1. Приветствие.
  2. Обсуждение домашнего задания.
  3. Работа по теме занятия – игра «Идеальный ученик» .
  4. Упражнение «Незнайка».
  5. Упражнение «Кляксы» (налаживание взаимоотношений между детьми).
  6. Рефлексия занятия.
  7. Домашнее задание.
  8. Прощание

#### **ЗАНЯТИЕ №7** **«А ЕСЛИ БУДЕТ СТРАШНО?»**

**Цели:**

- ✓ Научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способ их преодоления

- ✓ Снизить школьную тревожность
- 1. Приветствие.
- 2. Разминка – упражнение «Если весело живется, делай так...».
- 3. Работа по теме занятия- упражнение «Чего я боюсь?» (прорабатывание возникающих проблем).
- 4. Упражнение «На ошибках учатся» (извлечение пользы из совершенных ошибок).
- 5. Упражнение «Рисуем слово» (ослабление негативных эмоций и тревоги).
- 6. Рефлексия занятия.
- 7. Домашнее задание.
- 8. Прощание

### **ЗАНЯТИЕ №8-9** **«НАСТОЯЩИЙ УЧИТЕЛЬ – КАКОЙ ОН?»**

**Цели:**

- ✓ Расширение и обогащение навыков общения с учителями
  - ✓ Формирование у учащихся правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки
  - ✓ Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях
1. Приветствие.
  2. Обсуждение домашнего задания.
  3. Работа по теме занятия- игра «Идеальный учитель».
  4. Дискуссия на тему занятия (настоящий учитель).
  5. Упражнение «Слушаем внимательно» (ощущение себя в роли учителя).
  6. Упражнение «Интервью с учителем».
  7. Рефлексия занятия.
  8. Домашнее задание.
  9. Прощание

### **ЗАНЯТИЯ №10-11** **«КОНФЛИКТ ИЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ?»**

**Цели:**

- ✓ Развитие навыков общения и разрешения конфликтов
  - ✓ Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли
1. Приветствие.
  2. Разминка- упражнение «Назови чувство».
  3. Обсуждение домашнего задания.
  4. Работа по теме занятия – упражнение «Конфликт или взаимодействие?» (отношение у жизненным ситуациям, как к соревнованиям).
  5. Дискуссия на тему занятия (конфликт и взаимодействие).
  6. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации?» (несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях).
  7. Дискуссия на тему занятия (конфликт и взаимодействие).
  8. Рефлексия занятия.
  9. Домашнее задание.
  10. Прощание

### **ЗАНЯТИЯ №12-13** **«МОИ НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ЧУВСТВА»**

**Цели:**

- ✓ Повышение эмоциональной устойчивости детей
  - ✓ Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций
  - ✓ Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания
1. Приветствие.
  2. Обсуждение домашнего задания.
  3. Работа по теме занятия – упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»

4. Дискуссия на тему занятия (негативные переживания).
5. Упражнение «Рисуем обиду».
6. Упражнение – релаксация.
7. Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами».
8. Рефлексия занятия.
9. Домашнее задание.
10. Прощание.

#### **ЗАНЯТИЕ №14** **«А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ...»**

**Цели:**

- ✓ Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе
  - ✓ Подвести итоги работы группы
1. Приветствие.
  2. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»
  3. Работа по теме занятия – упражнение «Инь и Ян» (осознание и принятие своих достоинств и недостатков).
  4. Упражнение «Ставим цели» (осознание результатов тренинга).
  5. Упражнение «Доброжелательное послание».
  6. Рефлексия занятия.
  7. Прощание.