

МБОУ СШ № 6 города Павлова

Программа внеурочной деятельности

«На пути к взрослению»

(психологическая программа для учащихся 5-х классов)

Автор:

педагог-психолог

Курганова Т.А.

2015

Содержание

Пояснительная записка _____	с.3-7
Учебно -тематический план _____	с.8
Содержание программы _____	с.9 -26
Тематический план _____	с.27-28
Методическое обеспечение _____	с.29-33
Литература _____	с.34

Пояснительная записка

Переход в пятый класс — сложный период, и не только для ребенка, но и для учителей, и родителей. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, но связаны и с организацией жизни в школе в целом. И хотя каждая школа — сложный и своеобразный «организм», но многие трудности, переживаемые учениками в этот период, похожи. Так, в большинстве случаев сами пятиклассники указывают, что в школе стало сложнее, потому что:

- очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);
- непривычное расписание;
- много новых кабинетов,
- новые дети в классе;
- новый классный руководитель;
- в средней школе мы снова — самые маленькие, а в начальной были уже большими;

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

Среди трудностей школьной жизни пятиклассников в родители наиболее часто указывают:

- возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают конспектировать;
- возросший объем работы как на уроке, так и дома;
- новые, непривычные требования к оформлению работ;
- необходимость самостоятельно находить дополнительную литературу и работать с ней.

По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов. Например, усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения. Для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нем и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности. Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь, родители, принуждая детей работать на «оценку», все больше провоцируют

школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни, когда стремление ребенка хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять высокую активность.

Серьезной проблемой для пятиклассника является и смена классного руководителя. Ведь при переходе из младшей в среднюю школу дети особо нуждаются в установлении адекватных отношений с педагогами. Принятие классных и школьных социальных и этических норм, формирование умения соблюдать их происходит у детей также с помощью классного руководителя. У некоторых детей появляются сложности в организации школьной жизни, нередко ребята просто недостаточно информированы: не знают требований учителей, не очень хорошо ориентируются в здании школы. В этом случае для них также очень важна поддержка классного руководителя. Компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение к учащимся, к своим обязанностям, умение налаживать контакт и общаться с детьми — одно из главных условий успешной адаптации детей.

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка.

Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь — от семьи, от родителей. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме — стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм — первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я. Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность взаимодействия со сверстниками. Таким образом, постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но

способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт. Учитывая при этом физиологические особенности пубертатного возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем и т.п.), можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

Все эти психологические особенности постепенно начинают проявляться как раз в возрасте 10-11 лет — при переходе в среднюю школу, достигая апогея к 13—14 годам. Поэтому процесс адаптации в этом возрасте может оказаться весьма непростым, и соучастие педагогов просто необходимо. Поэтому очень важно в этот период проводить профилактическую работу с детьми. Помощь педагога - психолога детям в рамках реализации данной программы направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. Будет оказана помощь детям в выработке индивидуальных моделей поведения в значимых, оцениваемых ситуациях. Необходимо подготовить детей к новым ситуациям, обсудить возможные трудности, обучить конструктивным способам поведения в них.

Цели и задачи программы

Цель — создать условия, позволяющие пятикласснику эмоционально положительно вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; способствовать конструктивному межличностному взаимодействию с учащимися и педагогами.

Задачи:

1. Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки,
2. Снижение уровня школьной тревожности;
3. Формирование устойчивой учебной мотивации детей;
4. Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности;
5. Формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия;
6. Оказание помощи в освоении детьми школьных правил;
7. Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;

8. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления благоприятных межличностных отношений друг с другом, с новыми педагогами.

Формы и методы работы

Основной формой работы является групповое тренинговое занятие. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, сказкотерапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Структура занятия

1. Ритуал приветствия. Предупреждение состояния эмоционального дискомфорта и напряжения у детей. Создается положительный настрой на занятие и уверенность в собственных силах. Этот этап проводится в начале каждого занятия.
2. Разминка. Чтение сказки позволяет сформировать позитивные модели поведения, избежать негативных эмоций, снизить уровень тревожности, повысить учебную мотивацию. Этот этап создает положительную мотивацию и готовит ребёнка к предстоящей работе.
3. Основная часть. Упражнения и игры направленные на развитие познавательных процессов, коммуникативных способностей и на формирование эмоционально – волевой сферы, - этот этап является «ядром» коррекционного занятия. Сложность заданий и упражнений возрастает по мере освоения детьми текущего уровня.
4. Психогимнастика используется на коррекционных занятиях вместо традиционных физкультминуток. Такие паузы проводятся в середине занятия, что позволяет снять психоэмоциональное напряжение, нормализовать мышечный тонус и настроить детей на активную работу.
5. Рефлексия. На этом этапе психолог завершает работу на занятии, дети учатся анализировать и обсуждать вместе с психологом свое отношение к занятию. Дети учатся обозначать самые интересные и увлекательные упражнения и задания, обсуждают, что вызвало затруднения. Учатся выражать свое отношение к происходящему.
6. Релаксационное упражнение. Используется для снятия психоэмоционального напряжения, психологической разгрузки учащихся. А также преследует и другие цели, такие, как снижение стрессового фактора, формирование положительной мотивации к деятельности и т.д.
7. Ритуал прощания.

Ожидаемые результаты

Сформированность УУД.

1. Личностные УУД: Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки; принятие и соблюдение норм школьного поведения; осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; овладение навыками адаптации в социуме.
2. Регулятивные УУД. Снижение уровня школьной тревожности; саморегуляция своего поведения; способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий; освоение способов решения проблем; Формирование адекватных форм поведения в НОВЫХ школьных ситуациях;
3. Познавательные УУД: развитие психических познавательных процессов; Формирование устойчивой учебной мотивации детей;
4. Коммуникативные УУД: способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; сформированность норм в конструктивного межличностного взаимодействия с детьми и взрослыми; сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Объем программы – 34 часа

(в течение пятого класса)

Возраст детей – 10-12 лет

Периодичность занятия – 1 раз в неделю

Продолжительность занятия – 40 минут

Место проведения – классная комната. Стулья ставятся по кругу.

Оценка результатов:

- Диагностические исследования,
- Наблюдение психолога и учителя,
- Взаимодействие с педагогами и родителями

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов		Итого часов
		Т	П	
1.	1 блок занятий. «Здравствуй, пятый класс»	1	2	3
2.	2 блок занятий. Диагностический блок	0.5	1.5	2
3.	3 блок занятий. «Я, в новом школьном мире»	2	4	6
4.	4 блок занятий. «Я, в мире человеческих взаимоотношений»	2	5	7
5.	5 блок занятий. «Верю в свои силы»	1	2	3
6.	6 блок занятий. «Будем здоровы»	0.5	0.5	1
7	7 блок занятий. «Как жить в ладу с собой и миром»	3	7	10
8	8 блок занятий. «Один класс, одна семья»	0.5	1.5	2
		10.5	23.5	34
Всего:				34

Содержание программы

1 блок. «Здравствуй, пятый класс».

Занятие 1. «Создание группы»

Цели:

- сформировать группу участников;
- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;
- выяснить ожидания детей;

Ритуал приветствия

Упражнение «Представление имени»

Упражнение «Расскажите о себе»

Разминка

Упражнение «Если весело живется, делай так»

Работа по теме занятия

Принятие правил

Принятие ритуалов приветствия и прощания

Обсуждение итогов занятия

Ритуал прощания

Занятие 2. «Твоя школа такая, какой ты ее видишь»

Цели:

- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы;

Ритуал приветствия.

Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь»

Дискуссия на тему занятия

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

Упражнение «Пустой или полный»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 3. «Здравствуй, 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.

Ритуал приветствия

Разминка

Упражнение «Прошепчи имя»
Работа по теме занятия
Упражнение «Найди того, кто...»
Упражнение «Прощание с начальной школой»
Упражнение «Игра с мячом»
Рефлексия занятия.
Релаксационное упражнение.
Ритуал прощания

2 блок. Диагностический блок.

Занятие 4. Диагностический блок.

- Исследование особенностей адаптации учащихся при переходе из начального в среднее звено.

Занятие 5. Психологическая диагностика.

3 блок. «Я, в новом школьном мире».

Занятие 6. «Находим друзей»

Цели:

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

Ритуал приветствия

Разминка

Упражнение «Что я люблю делать»

Упражнение «Найди меня»

Упражнение «Настоящий друг»

Дискуссия на тему занятия

1. Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?
2. Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?
2. А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?
3. Что мешает дружбе?
3. Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?
4. Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Рефлексия занятия

Ритуал прощания.

Занятие 7. «Узнай свою школу»

Цели:

- помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности

своего поведения в разных школьных ситуациях.

Материалы:

- несколько больших листов ватмана, фломастеры, маркеры.

Ритуал приветствия

Разминка

Упражнение «Передай ритм по кругу»

Упражнение «Портрет группы»

Работа по теме занятия

Упражнение «Узнай свою школу»

Дискуссия на тему занятия.

В ходе обсуждения помогите детям выделить оптимальные варианты поведения в разных ситуациях. Поговорите о разных видах поведения: уверенном, неуверенном, грубом, агрессивном. Предложите детям разыграть некоторые из предложенных во время обсуждения ситуаций. Важно, чтобы все школьники поучаствовали в этом.

Задайте детям следующие вопросы:

1. Вспомните, когда вы себя чувствовали уверенно или неуверенно в школе. Почему вам запомнились эти ситуации? Что чувствовали в этих ситуациях люди, находящиеся вместе с вами?
2. Были ли ситуации, когда вы вели себя грубо, может быть даже агрессивно?
3. Какие правила поведения обязательны для соблюдения в школе?

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Занятие 8. «Что поможет мне учиться?»

Цели:

- помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;

- способствовать формированию учебных навыков;

- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.

Ритуал приветствия

Разминка

Упражнение «Нарисуй свое настроение»

Работа по теме занятия

Упражнение «Что поможет мне учиться»

Упражнение «Правила поведения на уроке»

Дискуссия на тему занятия

Обсуждаем с ребятами следующие вопросы:

- Какие правила трудно выполнять лично вам? (Следует оказать поддержку детям, которым трудно выполнять многие правила).
- Все ли эти правила обязательны для выполнения?
- Зависит ли необходимость выполнения того или иного правила от конкретного предмета?
- Как бы изменилась обстановка в школе, если бы все соблюдали правила?
- Влияет ли выполнение всех школьных требований на вашу уверенность или неуверенность? Как?
- Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему?

— Чему вы научились уже в начальной школе?

Рефлексия занятия

Ритуал прощания

Занятие 9. «Легко ли быть учеником»

Цель:

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

Ритуал приветствия

Притча о башмачнике и ее обсуждение.

Работа по теме занятия

Игра «Идеальный ученик»

Дискуссия на тему занятия

1. Как я отношусь к роли идеального ученика?
2. Какие есть преимущества в позиции идеального ученика?
3. Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику?
4. Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе?
5. Каков будет результат, если ученик, наоборот, несерьезно относится к требованиям школы и учителей?
6. Для чего учусь я?

Упражнение «Кляксы»

Рефлексия занятия

Все участники говорят о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

Ритуал прощания

Занятие 10. «Чего я боюсь?»

Цели:

— научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;

— снизить школьную тревожность.

Ритуал приветствия

Разминка

Упражнение «Если весело живется, делай так»

Работа по теме занятия

Упражнение «Чего я боюсь?»

Упражнение «На ошибках учатся»

Упражнение «Рисуем слово»:

Анализ структуры слова

Зрительные особенности

Звуковые особенности

Другие особенности.

Рефлексия занятия

Ритуал прощания

Занятие 11. «Я и мои учителя»

Цели:

- расширение и обогащение навыков общения с учителями;
- формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки;
- коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

Материалы:

Ритуал приветствия

Работа по теме занятия

Игра «Идеальный учитель»

Дискуссия на тему занятия

1. Трудно ли быть НАСТОЯЩИМ учителем? Почему
2. Как ученики могут помочь учителю?

Упражнение «Слушаем внимательно»

Упражнение «Интервью с учителем»

Дискуссия на тему занятия

1. Что нового вы узнали об учителе?
2. Чему удивились?
3. Что заинтересовало вас?
4. Есть ли что-то общее у вас с учителем (одинаковые качества или, может быть, привычки, мечты или ситуации неудачи)?

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

4 блок. «Я, в мире человеческих взаимоотношений»

Занятие 12. «Оцени себя и других по достоинству».

Цели:

- создание положительного эмоционального настроения в группе,
- формирование и развитие коммуникативных навыков,
- определить особенности завистливого поведения,
- способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы,
- развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе

Ритуал приветствия.

Разминка «Поздоровайся как...» (учитель, обиженный ребенок, разгневанный взрослый)

Упражнение «Верблюды»

Обсуждение притчи «Сребролюбец и завистливый»

Упражнение «Белая и черная зависть»

Упражнение «Способы избавления от зависти»

Упражнение «Я и ты»

Подведение итогов

Ритуал прощания

Занятие 13. «Учись видеть в людях хорошее»

Цели:

- способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей,
- раскрепощение членов группы,
- развитие навыков рефлексии,
- развитие способности принимать друг друга такими, какие они есть, с учетом достоинств и недостатков,
- учиться концентрироваться на положительных качествах личности,
- развитие эмпатии

Ритуал приветствия.

Упражнение «Ценен каждый человек»

Дискуссия по теме занятия.

Упражнение «Паутина»

Упражнение «Все вместе»

Чтение и обсуждение сказки «Учись видеть в людях хорошее»

Рефлексия занятия

Ритуал прощания

Занятие 14. «Я неподвластен обиде»

Цели:

- повышение эмоциональной устойчивости детей;
- формирование навыков принятия собственных негативных эмоций;
- формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.

Ритуал приветствия.

Работа по теме занятия.

Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»

Дискуссия на тему занятия:

Обсудите с детьми следующие вопросы:

- Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного?
- Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент?
- Как относиться к обидчику?
- Как долго сохраняются обиды?
- Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды?
- Как выразить обиду?

Упражнение «Рисуем обиду»

Релаксационное упражнение.

Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Ритуал прощания

Занятие 15. «Мои сильные и слабые стороны».

Цели:

- создание положительного эмоционального настроения в группе
- формирование и развитие доверительных отношений в группе
- формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности
- развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе
- снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов

Ритуал приветствия.

Разминка «Я рад общаться с тобой»

Упражнение «Восковая палочка»

Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»

Беседа «Достойный человек не тот у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства» (В. О. Ключевский)

Методика «Волшебное психологическое зеркало»

Релаксация «Воздушные шарик»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 16. «Ближе друг к другу».

Цели:

- формирование и развитие навыков конструктивного межличностного взаимодействия.
- формирование и развитие доверительных отношений в группе
- способствовать самораскрытию, самопознанию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы

Ритуал приветствия.

Разминка «Я рад общаться с тобой»

Упражнение «Доверительное падение»

Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Упражнение «Закончи предложение»

Релаксационное упражнение «Воздушные шарик»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Занятие 17. «Поможем друг другу».

Цели:

- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого, сопереживания,
- формирование навыков командной работы, сотрудничества,
- формирование и развитие доверительных отношений в группе,
- развитие навыков рефлексии,
- снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов

Ритуал приветствия.

Упражнение «Нас объединяет»

Упражнение «Путаница»

Упражнение «Переправа»

Упражнение «Найди нужные слова утешения» (проблемная ситуация)

Релаксация «Облака»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 18. «Я среди людей»

Цели:

- формирование и развитие коммуникативных навыков,
- развитие тактильного контакта, взаимопонимания,
- повышение сплоченности группы

Ритуал приветствия.

Разминка «Ласковое имя»

Упражнение «Молекулы»

Тест «Приятно ли со мной общаться»

Упражнение «Групповой танец»

Релаксация «Радуга»

Рефлексия занятия

Ритуал прощания.

5 блок. «Верю в свои силы»

Занятие 19. «Как быть уверенным в себе»

Цели:

- развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)
- развитие тактильного контакта, взаимопонимания
- формирование навыков командной работы, сотрудничества
- развитие навыков рефлексии
- снижение эмоционально – психического напряжения, снятие телесных зажимов

Ритуал приветствия.

Разминка «Имя в движении»

Упражнение «Волшебный мяч»

Упражнение «Гадкий утенок»

Упражнение «Скульптор»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Занятие 20. «Я - победитель»

Цели:

- развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь)
- формирование навыков командной работы, сотрудничества
- развитие навыков рефлексии
- снижение эмоционально – психического напряжения, снятие телесных зажимов

Ритуал приветствия.

Упражнение «Скалолаз»

Упражнение «Танец победителей»

Релаксация «Порхание бабочки»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Занятие 21. «На пути к своей цели»

Цели:

- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе;
- подвести итоги работы группы.

Ритуал приветствия.

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

Упражнение «Инь и Ян»

Упражнение «Ставим цели»

Упражнение «Доброжелательное послание»

Рефлексия занятия.

6 блок. «Будем здоровы»

Занятие 22. « Будем здоровы».

Цели:

- формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье;
- развитие навыков рефлексии;
- снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов;
- развитие навыков саморегуляции.

Ритуал приветствия.

Разминка «Имя в движении»

Беседа «Будь здоров!»

Упражнение «Закончи предложение:«Быть здоровым, для меня это означает...»

Упражнение «Что я знаю и чего не знаю»

Игра «На мое здоровье влияют...»

Упражнение «Карта здоровья»

Релаксационное упражнение «Порхание бабочки»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

7 блок. «Как жить а ладу с собой и миром»

Занятие 23. «Скажем «нет» агрессивному поведению».

Цели:

- формирование конструктивных способов взаимодействия, осознание и проигрывание моделей уверенного, неуверенного, грубого поведения,
- развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь),
- формирование навыков командной работы, сотрудничества

Ритуал приветствия.

Разминка «Части тела»

Упражнение «Встреча на мосту»

Упражнение «Зубы и мясо»

Обсуждение «Уверенное, неуверенное, агрессивное поведение»

Упражнение «Как я ориентируюсь в разных ситуациях» (проблемные ситуации)

Релаксация «Облака»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 24. «Учимся решать проблемные ситуации»

Цели:

- развитие тактильного контакта, взаимопонимания,
- формирование и развитие доверительных отношений в группе,
- формирование конструктивных способов взаимодействия, осознание и проигрывание моделей уверенного, неуверенного, грубого поведения,
- развитие умения взаимодействовать в паре,

Ритуал приветствия.

Упражнение «Восковая палочка»

Проблемная ситуация «Вызов к директору» (демонстрация уверенного, неуверенного, грубого поведения)

Упражнение «Дуэт»

Упражнение «Аукцион»(проблемные ситуации)

Упражнение «Слепец и поводырь»

Релаксационное упражнение «Радуга»

Рефлексия занятия

Ритуал прощания

Занятие 25. «Почему люди ссорятся»

Цели:

- определить особенности поведения в конфликте,
 - способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей,
- раскрепощение членов группы,

- развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе

Ритуал приветствия.

Упражнение «Тропинка»

Упражнение «Дерево ссор» (запись причин; коллаж)

Упражнение «Отдай предмет»

Упражнение «Толкалки без слов»

Релаксация «Красивая поляна»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Занятие 26. «Конфликтный ли ты человек»

Цели:

- дать возможность учащимся проанализировать эмоции и чувства, возникающие в конфликтной ситуации,

- способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы,

- определение степени собственной конфликтности,

- развитие эмоционального принятия себя,

- формирование навыков командной работы

Ритуал приветствия.

Разминка «От улыбки станет всем светлей» (жест)

Упражнение «Выйти по числу пальцев»

Упражнение «Настойчивость - сопротивление»

Методика «Конфликтный ли вы человек?»

Упражнение «Постройтесь по...» (росту, по цвету волос, дням рождения (январь...))

Релаксационное упражнение «Красивая поляна»

Рефлексия занятия

Ритуал прощания

Занятие 27. «Способы выхода из конфликтной ситуации»

Цели:

- определить особенности поведения в конфликте,
 - познакомить со способами выхода из конфликтной ситуации,
 - способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей,
- раскрепощение членов группы,
- формирование навыков командной работы, сотрудничества,
 - снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов

Ритуал приветствия

Упражнение «Да и нет». Обсуждение. Проблемная ситуация «В классе» (новый ученик занял парту). Проигрывание.

Упражнение «Способы выхода из конфликтной ситуации»

Упражнение «Постройтесь по...» (росту, по цвету волос, дням рождения (январь...))

Релаксационное упражнение «Красивая поляна»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Занятие 28. «Как не допустить конфликта».

Цели:

- отработка навыка предотвращения конфликтов, поведения в конфликтной ситуации
- формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы
- развитие навыков рефлексии
- снижение эмоционально - психического напряжения, снятие телесных зажимов

Ритуал приветствия.

Разминка «Представление о себе в предложении»

Упражнение «Разведчики»

Отработка навыка предотвращения конфликтов. Проблемные ситуации.

(тебя публично обвинили в том, чего ты не делал; учитель поставил несправедливо заниженную отметку; одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять)

Упражнение «Петухи»

Релаксация «На озере»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Занятие 29. «Жизнь без конфликтов».

Цели:

- отработка навыка поведения в конфликтной ситуации,
- способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей и соотнести с качествами «неконфликтной личности» (т. е. личности, способной к эффективному взаимодействию), раскрепощение членов группы

Ритуал приветствия.

Упражнение «Парные толкалки»

Упражнение «Армреслинг» Упражнение «Сила власти»

Упражнение «Неконфликтная личность»

Релаксационное упражнение «Море»

Рефлексия занятия. Ритуал прощания

Занятие 30. «Слушать и слышать друг друга».

Цели:

- подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и окружающими, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого,
- способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей, раскрепощение членов группы,
- развитие навыков конструктивного межличностного взаимодействия.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Пойми меня»

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Беседа «Что мешает слушать других людей»

«Испорченный телефон»

Релаксационное упражнение «На реке»

Рефлексия занятия

Ритуал прощания

Занятие 31. «Как справиться со своей агрессией».

Цели:

- создание положительного эмоционального настроения в группе,
- формирование конструктивных способов взаимодействия,
- выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций

Ритуал приветствия.

Разминка « От улыбки станет всем светлей» (жест)

Упражнение «Бабочка-ледышка»

Упражнение «Лист гнева»

Беседа «Способы снятия агрессии»

Упражнение «Договор о поведении»

Упражнение «Спустить пар»(дети говорят друг другу, что им мешает или на что он сердится)

Упражнение «Стеклянная стена» (сдвинуть с места)

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Занятие 32. «Когда меня критикуют».

Цели:

- формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности,
- отработка навыков правильного реагирования на критику,
- формирование навыков командной работы, сотрудничества, повышение сплоченности группы

Упражнение «Постройте цифру»

Упражнение «Что звучит обидно?» (игра с мячом). Обсуждение.

Упражнение на «Я - сообщение»

Упражнение «Корзина цветов»

Релаксация «Красивая поляна»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

8 блок. «Мой класс - моя семья»

Занятие 33. «Люди, которые мне важны»

Цели:

- формирование и развитие коммуникативных навыков,
- осознание учащимися важности настоящей дружбы и настоящих друзей в жизни человека,
- формирование навыков командной работы, сотрудничества

Ритуал приветствия.

Упражнение «Приятные слова»

Упражнение «Идеал»

Тест «Настоящий друг»

Упражнение «Новый друг»

Упражнение «Скажи мне, кто твой друг»

Релаксация «Красивая поляна»

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Занятие 34. «Мы – одна команда, мы – одна семья».

Цели:

- развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе,
- формирование навыков командной работы, сотрудничества,
- развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия.

Ритуал приветствия.

Разминка «Я рад общаться с тобой»

Упражнение «Аплодисменты»

Упражнение «Пять добрых слов»

Упражнение «День рождения»

Релаксационное упражнение «Радуга»

Диагностический блок. Исследование особенностей адаптации учащихся 5 классов на конец учебного года.

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания

Тематический план

№	Темы	Кол-во ч.	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
					план	факт
1	«Здравствуй, пятый класс»	3	«Создание группы»	1		
			«Твоя школа такая, какой ты ее видишь»	1		
			«Здравствуй, пятый класс»	1		
2	Диагностический блок	2	-Исследование удовлетворенности учащихся школьной жизнью. - Исследование самооценки учащихся	1		
			Изучение коммуникативных умений учащихся,- Исследование психологической атмосферы в классном коллективе	1		
3	«Я, в новом школьном мире»	6	«Находим друзей»	1		
			«Узнай свою школу»	1		
			«Что поможет мне учиться»	1		
			«Легко ли быть учеником»	1		
			«Чего я боюсь»	1		

			«Я и мои учителя»	1		
4	«Я, в мире человеческих взаимоотношений»	7	«Оцени себя и других по достоинству»	1		
			«Учись видеть в людях хорошее»	1		
			«Я неподвластен обиде»	1		
			«Мои сильные и слабые стороны»	1		
			«Ближе друг к другу»	1		
			«Поможем друг другу»	1		
			«Я среди людей»	1		
5	«Верю в свои силы»	2	«Как быть уверенным в себе»	1		
			«На пути к своей цели»	1		
			«Я победитель»	1		
6	«Будем здоровы»	1	«Будем здоровы»	1		
7	«Как жить в ладу с собой и миром»	10	«Скажем «нет» агрессивному поведению»	1		
			«Учимся решать проблемные ситуации»	1		
			«Почему люди ссорятся»	1		
			«Конфликтный ли ты человек»	1		
			«Способы выхода из конфликтной ситуации»	1		
			«Как не допустить конфликта»	1		
			«Жизнь без конфликта»	1		
			«Слушать и слышать друг друга»	1		
			«Давайте договариваться»	1		
			«Как справиться со своей агрессией»	1		
			«Когда меня критикуют»	1		
8	«Мой класс, моя семья»	2	«Люди, которые мне важны»	1		
			«Мы - одна команда, мы - одна семья»	1		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Помещение: просторный школьный класс, чтобы участники имели возможность свободно передвигаться, располагаться по кругу, размещаться микрогруппами по 3-5 человек.

Технические средства: компьютер, проектор, записи музыкальных произведений.
Дидактические материалы: пакет диагностических методик, пакет упражнений, соответствующий структуре занятий: система игр и упражнений для разминки, основной части занятия, для рефлексии и релаксации.

№	Тема занятия	Форма зан.	Приемы и методы	Изучаемые и Формируемые УУД	Методическое и дидактич. материалы	ТСО
1	«Здравствуй, пятый класс»	Групповая	Развивающие игры и упражнения, Релаксационные упражнения. Психогимнастика, Беседа	- Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы; помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе	План – конспект занятия, Ватман, Раздаточный материал	Проектор, экран, компьютер, Музыкальное сопровождение
2	Диагностический блок	Групповая	Психологическая диагностика Наблюдение Беседа	-Исследование особенностей адаптации учащихся при переходе из начального в среднее звено,-Исследование удовлетворенности учащихся школьной жизнью.- Исследование самооценки учащихся,-Изучение коммуникативных	Пакет.диагностических методик	-

				умений учащихся,- Исследование психологической атмосферы в классном коллективе		
3	«Я, в новом школьном мире»	Г р у п п п о в а я	Сказкотерапия, развиваю щие игры, арт-терапия, Релаксационны е упражнения, Психогимнасти ка, Тест Наблюдения, Беседа	-Принятие и соблюдение норм школьного поведения; - способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; - помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; - повысить самооценку детей, - помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.	План – конспект занятия, Ватман, Раздаточный материал, Цветные карандаши	Проектор, экран, компьютер, Музыкальн ое сопровожд ение
4	«Я, в мире человечески х взаимоотно шений»	Г р у п п п о в а я	Развивающие игры и упражде ния, Релаксационны е упражнен. Психогимнасти ка, Тест Беседа	-Развитие способности принимать друг друга такими, какие они есть, с учетом их достоинств и недостатков, учиться концентрировать ся на положительных качествах личности, развит ие эмпатии, развитие умения	План- конспект занятия, Раздаточный материал, цветные карандаши, альбом	Проектор, экран, компьютер, Музыкальн ое сопровожд ение

				слушать и слышать собеседника; умения осознавать свои чувства и выразить		
5	«Верю в свои силы»	Г р у п п п о в а я	Сказкотерапия, развивающие игры, арт-терапия, Релаксационные упражнения, Психогимнастика, Наблюдения, Беседа	- Приобретение верности в себе, своих силах, - помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе;	План - конспект занятия	Проектор, экран, компьютер, Музыкальное сопровождение
6	«Будем здоровы»	Г р у п п п о в а я	Развивающие игры и упражнения, Релаксационные упражнения. Психогимнастика, Тест Беседа	Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов разрушающих здоровье, развитие навыков саморегуляции, снижение психоэмоционального напряжения.	План – конспект занятия, Ватман, Раздаточный материал, Цветные карандаши	Проектор, экран, компьютер, Музыкальное сопровождение
7	«Как жить в ладу с собой и миром»	Г р у п п п	Сказкотерапия, развивающие игры, арт-терапия, Релаксационные	-Формирование конструктивных способов взаимодействия, осознание и проигрывание моделей уверенного, неуверенного,	План – конспект занятия, Ватман, Раздаточный	Проектор, экран, компьютер, Музыкальное сопровождение

		О В А Я	е упражнения, Психогимнастика, Наблюдения, Беседа Цветотерапия	определение степени собственной конфликтности грубого поведения, познакомиться со способами выхода из конфликтной ситуации, выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.	материал, Цветные карандаши	
8	«Мой класс, моя семья»	Г Р У П П О В А Я	Развивающие игры и упражнения, Релаксационные упражнения. Психогимнастика, Тест Беседа	-Формирование и развитие коммуникативных навыков, осознание учащимися важности настоящей дружбы и настоящих друзей в жизни человека, формирование навыков командной работы, сотрудничества, развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия	План – конспект занятия, Ватман, Раздаточный материал, Цветные карандаши	Проектор, экран, компьютер, Музыкальное сопровождение

Литература

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. — М., 1997.
2. Битянова М. Р. Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено// Школьный психолог. — 2001. — № 33. Погребняк О.Д. 271-369-319
3. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М., 1996.
4. Бондаревская Р. С. Организация диагностической и коррекционно-развивающей работы с учащимися 5 классов. — СПб., 1994.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2000.
6. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. — М. : Генезис, 2003.
6. Костина Л. М. Методы диагностики тревожности. — СПб., 2002.
7. Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. — М., 1988.
8. Краткий психологический словарь. Ред. А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — М., 1985..
9. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. - 1969. - № 1. - С. 131-137.
10. Лютова Е. К, Моница Г.Б.. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб., 2001.
11. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2007.
12. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб., 2006.
13. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996.
14. Практикум по возрастной психологии / Ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. — СПб., 2002.
15. Практическая психология в образовании / Под ред. И. В. Дубровиной. — М., 2000.
16. Прихожан А. М. Анализ причин тревожности в общении со сверстниками у подростков.— М., 1977.
17. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. — 1998. — № 2. — С. 11-18.
18. Прихожан А. М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / Ред. В. М. Астапов. - СПб.. 2001. - С. 143-156.
19. Прутченков А. С. Свет мой зеркальце, скажи... — М., 1996..
20. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Вып. 1-4. — М., 1999.
21. Фопель К. Психологические группы. — М., 2000.
- 22.Цукерман Г. А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема// Вопросы психологии. — 2001. — № 5. — С. 19-35.
- 23.Чистякова М. И. Психогимнастика. — М., 1995.