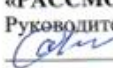



«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО
 /Евдокимова Е.А./
Протокол № 1 от
« 30 » 08 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель руководителя по УВР
МКОУ Октябрьской СШ № 9
 /Карасёва Ю.А./
« 30 » 08 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МКОУ Октябрьской СШ № 9
 /О.С. Белов/
Приказ № 432/1 от
« 30 » 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса по адаптации
«Я – пятиклассник»
для обучающихся 5-х классов
педагога - психолога
Шевцовой Анны Владимировны

п. Октябрьский

Рабочая программа коррекционного курса по адаптации «Я – пятиклассник»

Пояснительная записка

Проблема психологической готовности перехода ребенка из начальной в основную школу продолжает оставаться **актуальной**.

Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту (ФГОС), утвержденному приказом Минобрнауки России 17 декабря 2010 года, психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы ОУ должны обеспечивать, в частности, учет специфики возрастного психофизиологического развития обучающихся, в том числе особенности перехода из младшего школьного возраста в подростковый.

Данная **программа предназначена** для проведения занятий с подгруппой учащихся пятого класса в количестве 5-9 человек. Каждое занятие рассчитано на один академический час, занятия проводятся не реже одного раза в неделю. Всего 10 занятий.

Основной **целью** предлагаемой программы является оказание поддержки пятиклассникам в период их адаптации к условиям обучения в средней школе, **профилактика явлений школьной дезадаптации**.

Задачи:

1. формировать и развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы;
2. информировать о правах и обязанностях участников учебно-воспитательного процесса;
3. развивать коммуникативные навыки, навыки сотрудничества и бесконфликтного общения;
4. актуализировать представления о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развивать навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние;
5. развивать представление о роли близких в жизни человека; формировать стремление самому оказывать помощь.

Данная программа направлена на профилактику школьной дезадаптации . Для работы в данном случае являются наиболее вероятные «факторы риска». К таким факторам относятся:

1. Необходимость принятия нового социального статуса и снижение контроля со стороны взрослых.
2. Увеличение количества учебных дисциплин и числа учителей.
3. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.

1. Планируемые результаты.

Успешная адаптация пятиклассников к условиям основной школы. **Признаки успешной адаптации** пятиклассников: _удовлетворенность процессом обучения и школой в целом; положительная успеваемость ученика; удовлетворенность межличностными отношениями - с одноклассниками и учителями. Таким образом, ожидаемые результаты относятся в основном к формированию личностных, регулятивных и коммуникативных УУД.

2.Содержание.

Занятие №1. «Знакомство»

Приветствие ведущего. Информирование о целях работы группы. Принятие правил групповой работы. Информирование о цели и упражнениях данного занятия.

Упражнения: «Приветствие разными способами», «Имя и движение», «Больше всего я люблю», «Что я знаю о своем имени», «Бим-бом-бимбом». Рисование гербов, самопрезентация.

Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Занятие №2. «Наша группа»

Приветствие ведущего. Рассказ учащихся о настроении. Информирование о цели и упражнениях данного занятия.(«Утренний круг»).

Упражнения: «С добрым утром!», «Свойство характера», «Интервью- презентация». Создание портрета группы (класса).

«Обратная связь».

Занятие №3. «Что такое пятый класс?»

«Утренний круг».

Упражнения: «Приветствие». «Школьный путь». Рисунок «Ученик начальной школы - ученик средней школы». Упражнение «Путешествие на газете».

«Обратная связь».

Занятие №4. «Правила школьной жизни»

«Утренний круг».

Вспомним отличия ученика средней школы от ученика начальных классов. Знакомство учащихся с Уставом образовательного учреждения. Информирование о правах и обязанностях всех участников учебно-воспитательного процесса. (Ведущий зачитывает «взрослый документ» - Устав образовательного учреждения, комментируя непонятные места примерами). Игровое соревнование «Что делать, если...». Упражнение «Правила поведения на уроке». Дискуссия.

«Обратная связь».

Занятие №5. «Школьные предметы»

«Утренний круг».

Упражнения: «Привет!», «Рейтинг предметов», «Необитаемый остров». Рисунок школьного урока или школьной дисциплины, предмета в виде животного, растения.

«Обратная связь».

Занятие №6. «Наши учителя»

«Утренний круг».

Упражнения: «Танец рук», «Чему нас учат, кто нас учит?», «Настоящий учитель - это..»

«Обратная связь».

Занятие №7. «Учимся сотрудничеству»

«Утренний круг».

Упражнения: «Только вместе!». «Гомеостат». Создание общего рисунка на мокрой бумаге. Обсуждение притчи «Солнце и ветер». Упражнение «Слепец и поводырь».

«Обратная связь».

Занятие №8. «Мы и наше настроение»

«Утренний круг».

Упражнение «Настроения», рисунок «Мое настроение в цвете». Дискуссия на тему: «когда настроение может испортиться». Изготовление коллажей «Что поднимет мне настроение?».

«Обратная связь».

Занятие №9. «Я могу»

«Утренний круг».

Упражнения: «Я могу, я умею», «Подарок, который невозможно купить», Дискуссия на тему «Кто мои близкие?» Подгрупповая ролевая игра «Чем помогут родители, друзья, учителя?».

Групповая дискуссия «Чем я могу помочь родителям, друзьям, учителям? Зачем это надо?».

Упражнение «Я могу («Мой протрет в лучах солнца»)».

«Образная связь».

Занятие №10. «Заключительное»

«Утренний круг».

Упражнение «Подарок». Обсуждение поведения ученика из рассказа «Один день из жизни пятиклассника Петрова». Дискуссия на тему, какие ошибки взаимодействия совершил герой рассказа, как ему помочь? Разработка рекомендаций для будущих пятиклассников.

Написание учащимися отзывов о занятиях.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день».

«Обратная связь».

3. Тематический план.

№	Тема	Количество часов
1	Знакомство.	1
2	Наша группа.	1
3	Что такое пятый класс?	1
4	Правила школьной жизни.	1
5	Школьные предметы.	1
6	Наши учителя.	1
7	Учимся сотрудничеству.	1
8	Мы и наше настроение.	1
9	Я могу.	1
10	Заключительное.	1
	Всего часов	10

4. Календарно - тематическое планирование.

№	Тема	Дата проведения
1	Знакомство.	
2	Наша группа.	
3	Что такое пятый класс?	
4	Правила школьной жизни.	

5	Школьные предметы.	
6	Наши учителя.	
7	Учимся сотрудничеству.	
8	Мы и наше настроение.	
9	Я могу.	
10	Заключительное.	
	Всего часов	10

Формы и методы работы.

Каждое занятие начинается с приветствия ведущего. Затем участники рассказывают о том настроении, с которым они пришли на занятие, о том, что повлияло на их настроение. Этот ритуал носит в программе название «Утренний круг». Далее ведущий информирует участников о теме занятия, об упражнениях и предлагает разминку. Почти все разминочные упражнения имеют своей целью сплочение группы. Далее следует основная часть, отражающая тему занятия. В основной части используются различные игровые упражнения, упражнения, способствующие творческому самовыражению учащихся, дискуссии. Каждое упражнение обсуждается участниками: что чувствовали, что поняли, было трудно выполнять или легко и т.д. В заключительной части происходит обмен мнениями о занятии в целом - «обратная связь». Участники отвечают на вопрос, какие выводы можно сделать каждому, что было полезного, как можно в жизни использовать полученный опыт.

Диагностика и параметры эффективности программы. Основным критерием эффективности программы является успешная адаптация пятиклассников к условиям основной школы. Показатели эффективности — положительная успеваемость учеников, положительное отношение к школе в целом, к учащимся, учителям и самому себе, умение устанавливать и поддерживать конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми, достаточный уровень саморегуляции поведения.

Для оценки эффективности программы может быть использован диагностический материал, входящего в методику Л. А. Ясюковой (часть 2). «Прогноз и профилактика проблем обучения в средней школе (3-6 классы)»: личностный опросник Кетелла (оценка личностных и коммуникативных УУД), тест Тулуз-Пьерона (оценка регулятивных УУД).

Так как системообразующим признаком школьной дезадаптации является школьная тревожность (Н.В. Вострокнутов, цит. по Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - СПб.: Речь, 2004.), в качестве диагностического материала может быть использована Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан.

Кроме этого, эффективность программы может быть определена при помощи анализа успеваемости (на уровне «положительная» - «отрицательная»).

Организационно-педагогические условия. Для проведения занятий необходимо помещение, в котором можно было бы свободно передвигаться. В помещении должны быть стулья по количеству участников, желательно большой стол для выполнения групповых творческих заданий или два небольших стола,

классная доска. В процессе выполнения учащимися упражнений, можно использовать записи инструментальной музыки.

Для занятий потребуются средства творческого самовыражения (краски, карандаши, кисти, мелки, бумага белая и цветная разных форматов, ножницы, старые журналы, газеты, клей). Схема «Школьный путь», выполненная на листе формата А1 или А2. Устав образовательного учреждения, мяч. Ведущему для первого занятия может потребоваться литература на тему «Тайна вашего имени». Занятия проводит педагог-психолог.

5. Литература.

1. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. - М.: Генезис, 2003.
2. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. - М: “Когито-Центр”, 2007.
3. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - СПб.: Речь, 2004.
4. Практикум по арт-терапии // Под ред. А.И. Копытина. - СПб: Издательство «Питер», 2000.
5. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под. Ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2002.
6. Ю.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. - М.: Генезис, 1998.

К занятию № 1

Принятие правил групповой работы

Правила должны способствовать комфортности занятий и могут быть, например, такими:

1. Не перебивать друг друга.
2. Не осуждать друг друга, не высмеивать.
3. Каждый имеет право на ошибку.
4. Быть вежливым, уважать друг друга.
5. Постоянно участвовать в работе группы.
6. Быть активным.
7. Не выносить за пределы группы информацию.
8. Правило «Стоп».

Приветствие разными способами

Участникам группы предлагается представить себе, что они отправились в путешествие на ковре-самолете. Долго летели они и, наконец, ковер приземлился в неизвестной стране, в старинном городе на главной площади. Внезапно городские часы пробили двенадцать. Все жители этого города начали приветствовать друг друга и путешественников, рукопожатиями. (Все участники жмут друг другу руки). Через некоторое время часы пробили три раза. Все стали здороваться локтями. Потом часы пробили шесть раз и все стали здороваться коленками. В следующий раз, когда часы пробили девять, все приветствовали друг друга носами. Наконец, часы снова пробили двенадцать и путешественники, сев на ковер-самолет, отправились в путь.

Имя и движение

Инструкция; «Каждый из участников произносит свое имя и при этом делает какое-нибудь движение руками, ногами, всем телом. Вся группа хором говорит имя ребенка и повторяет движение, сделанное им».

Больше всего я люблю

Каждому участнику предлагается без слов показать, что он любит делать больше всего. Остальные - отгадывают.

Бим-бом-бимбом

Для выполнения этого упражнения понадобится мяч. Участники сидят на стульях в кругу. Инструкция: «У меня в руках мяч. Сейчас я кину его кому-нибудь из вас и при этом скажу «бим». Поймавший должен назвать имя того, кто сидит справа от него. Если я скажу «бом», нужно будет назвать имя того, кто сидит слева. Если же я скажу «бим-бом», то все меняются местами. Тот, кто получает мяч, перекидывает его любому участнику группы, так же говоря «бим, бом или бим-бом».

Рисование гербов, самопрезентация

Перед началом работы ведущий кратко рассказывает участникам группы о смысле гербов, которые были у каждого рыцаря в средние века. Герб обозначает

принадлежность к определенной семейной традиции и выражает индивидуальность. Участникам предлагается нарисовать собственные гербы. При этом они могут использовать информацию о профессиях своих родителей, а так же выражать свою индивидуальность, например через использование девиза, отображения своего увлечения или характерной особенности.

После рисования гербов участники рассказывают о том что и почему они нарисовали.

К занятию №2

С добрым утром!

Ведущий называет какую-нибудь букву. Те, чье имя начинается на эту букву, встают и хором произносят «С добрым утром!» или «Добрый день!»

Свойство характера

Ведущий предлагает участникам назвать по одному своему качеству характера, название которого начинается на ту же букву, на которую начинается их имя.

Интервью-презентация

Инструкция: «Попросите партнера рассказать о его жизни, интересах, планах и т.д., а затем изобразите на рисунке наиболее важное из того, что он вам рассказал».

Создание портрета группы (класса)

Каждый получает задание: изобразить то, что может расти на «Дереве» (лист, плод, цветок), вырезать по контуру из бумаги. На изображении нужно написать свое имя, а так же одно качество, которым автор может быть полезен своему классу (например, «Я могу выступать от класса на соревнованиях, потому что быстро бегаю»).

Готовые работы наклеиваются на «Дерево» (предварительно нарисованное на ватмане), в том месте, которое выбрал автор. Автор комментирует свою работу, озвучивая написанное на ней.

К занятию №3

Приветствие

Участники начинают ходить по помещению группы сначала молча, ни с кем не здороваясь. Затем им предлагается здороваться друг с другом за руку, при этом представляя себе, что:

- Они встречают близкого друга или подругу. При этом обращается внимание на то, как здороваются с другом, насколько близко к нему подходят, как подают руку, какое выражение лица бывает при этом. (30 секунд)
- Далее - здороваются с тем, кого не знают, будучи приглашенными к кому-нибудь на день рождения. (30 секунд)
- Далее - здороваются с иностранцами, пригласившими к себе в гости. (30 секунд)
- Далее - приветствуют своего друга (подругу), успешно сдавшего экзамен. Как при этом выразить свою радость и одобрение? (30 секунд)
- Теперь предлагается поздороваться с теми участниками группы, с которыми еще не поздоровались и выразить рукопожатием радость встречи с ними. (30 секунд)

Школьный путь

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1, 2, 3, 4-й классы. Они изображены в виде труднодоступных уступов. Далее изображен более пологий участок 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. Расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками.

Участникам предлагается на этой линии найти свое нынешнее место. Ведущий просит детей представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Они, преодолев самую трудную часть пути, почти достигли его середины и решили сделать привал. О чем говорят путники на привале? (Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.) Что запомнилось на пройденном участке пути? Какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? (Можно предложить участникам продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...») Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? (Продолжить фразу: «В пятом классе мне хотелось бы...») В детских высказываниях нужно подчеркнуть оптимистические ожидания. Ведущий предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи переходом в 5-й класс. Обобщает высказывания и предлагает ответить на вопрос: «Все новое, что появилось в 5-м классе, — это скорее интересно или скорее трудно?» После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что учеба в 5-м классе — дело и трудное, и интересное. При этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей («Вы — опытные путешественники, преодолевшие почти половину} дороги...»).

Ведущий обращает внимание участников на отрезок «Школьного пути» с 5-го по 9-й класс и сообщает, что это самый важный участок, основной отрезок пути, который так и называется «Основное звено школы». Что значит «основное звено»? Высказываются желающие, передавая мяч друг другу. Ведущий подчеркивает, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное. Ведущий обращает внимание детей на то, что они приступили к преодолению основной части своего школьного пути. Предлагает подумать, как поступают опытные путешественники, преодолевая какой-либо трудный путь. Высказываются все желающие (путешественники проверяют, все ли они взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем они могут помочь товарищам). По аналогии предлагается сказать, какой багаж нужно взять с собой пятиклассникам. Высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т.п.).

Рисунок «Ученик начальной школы - ученик средней школы»

Ребятам предлагается нарисовать два рисунка: «Я в начальной школе», «Я в средней школе» (Сделай так, чтобы сразу можно было догадаться, где какой рисунок, а сам никому не говори»). Каждый желающим может высказаться о том, что нарисовал, после того, как рисунок показан классу.

Путешествие на газете

Всем участникам группы предлагается разместиться на развернутой стандартной газете. Если это удалось, газета складывается пополам и т.д. Желательно, чтобы все участники уместились на самом маленьком куске газеты. После окончания этого упражнения проводится краткое обсуждение впечатлений от его выполнения. При этом ведущий подчеркивает, что чем теснее сплоченность группы, тем успешнее выполняется это упражнение.

К занятию №4 Игра-соревнование «Что делать, если...»

Группа делится на подгруппы, каждая из которых получает сокращенную копию Устава школы, бумагу для записей и задание: придумать три сложных вопроса «Как вести себя, если...». Готовые вопросы задаются команде - сопернику. Важно не только задать вопрос, но и сформулировать правильный ответ.

Правила поведения на уроке

Перед началом занятия нужно повесить в помещении, где занимается группа, плакат с правилами, а на разные стены - таблички с ответами «да», «нет», «иногда».

Инструкция: «Предлагаю вам ознакомиться с правилами, которые помогут эффективно усваивать школьные знания. Их всего три: «Будь подготовленным», «Работай на уроке», «Уважай окружающих». Сейчас я объясню вам, что значат эти правила. Например, я подготовленный, если сижу на своем месте, когда звенит звонок на урок; приношу все, что нужно для урока; успеваю сделать задание в классе; выполняю домашние задания.

Я буду читать вам разные утверждения, а вы должны будете решить, согласны вы с ними, не согласны или они верны только иногда. Каждому ответу соответствует свой знак на стене комнаты (класса). После того, как я прочитаю утверждение, каждый из вас, оценив, как он поступает в разных школьных ситуациях, выберет ответ и встанет рядом с соответствующей табличкой. Ответив на эти вопросы, вы сможете самостоятельно определить, насколько хорошо вам удается соблюдать правила».

1. Будь подготовленным:

- Я сижу на своем месте, когда звенит звонок на урок;
- Я приношу все необходимое к уроку;
- Я успеваю выполнить задание в классе;
- У меня нет проблем с выполнением домашней работы.

2. Работай на уроке:

- Я внимательно слушаю учителя, отвечаю на вопросы на уроке;
- Я работаю вместе с классом;
- Я хорошо выполняю работу в классе.

3. Уважай окружающих:

- Я не разговариваю на посторонние темы на уроке;

- Я бережно обращаюсь со школьным имуществом: не рисую на парте, не качаюсь на стуле и т.п.;
- Я прислушиваюсь к мнению окружающих о себе;
- Я не мешаю учиться другим: не дергаю соседку за косичку, не тычу карандашом в соседа, не отвлекаю никого посторонними разговорами.

К занятию №5

Привет!

Инструкция: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться с кем-то еще. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

Рейтинг предметов

На листочке необходимо оценить предметы по степени сложности: несложные - солнышком, сложные - каким-то другим значком (о значках договариваются предварительно, их рисуют на доске).

Когда индивидуальная работа завершена, каждый предмет обсуждается, около него на доске выставляется общеклассный значок, оценивающий его трудность. В итоге получается общий рейтинг, который формируется поднятием рук по типу голосования.

Необитаемый остров

Группа делится на две подгруппы. Каждая из них получает задание - рассказать, зачем может понадобиться тот или иной предмет, если человек вдруг окажется один на необитаемом острове. Ведущий сам раздает задания группам, выбирая те предметы, которые в рейтинге оказались самыми сложными.

Рисунок школьного урока или школьной дисциплины, предмета в виде животного, растения, вещи, явления природы или времени года

Участникам предлагается выбрать какой-нибудь школьный предмет и изобразить его в виде какого-либо животного, растения, вещи, явления природы или времени года. Рисование проходит индивидуально. Каждый участник группы выбирает для рисования «свой» предмет. Рисунки представляют группе и комментируют.

К занятию №6

Танец рук

Инструкция: «Выберите себе партнера. Встаньте друг напротив друга, вытяните руки и поднимите их на высоту плеч, соприкасаясь ладонями с ладонями партнера. Теперь попробуйте, не отрывая ладоней, совершать медленные движения руками, делая это самыми разнообразными способами. Найдите общий ритм. Постарайтесь представить себе, какие еще движения вы можете совершить, как можете использовать пространство между вами? (1-2 минуты)

Теперь разделитесь на тройки и продолжите это упражнение. Следите за тем, чтобы контакт ваших рук не прерывался. Подумайте, какие движения возможны в тройке?

А теперь, пожалуйста, превратите ваше трио в квартет и продолжите это упражнение четвером. Что теперь вы можете делать? Какие движения совершать?»

Чему нас учат, кто нас учит?

Группа делится на три подгруппы. Каждая подгруппа получает карточки. Первая - с названиями учебных дисциплин: «правильных» (то есть тех, которые сейчас есть в расписании) и «неправильных» (из начальной школы - природоведение, из старшей школы - обществознание, алгебра и т.д.). Вторая - с различными именами, среди которых есть и имена учителей. Третья - с отчествами. Сначала ребята отбирают только «правильные» карточки. Затем первая группа называет школьный предмет, вторая - имя учителя, третья - отчество. Правильный ответ крепится на доске.

Настоящий учитель - это..

Группа делится на подгруппы и каждая подгруппа получает листок, на котором написаны различные качества и свойства человека. Среди них есть качества, важные для осуществления педагогической деятельности, есть и нейтральные. Задача каждой подгруппы - отметить в списке те качества, которые обязательно должны быть у настоящего учителя. Списки одинаковые, но выбирают ребята нередко разные качества. Работа проводится в течение 5 минут. Затем каждая подгруппа выбирает одного представителя. Он остается у доски, остальные садятся на свои места. Сравниваются выборы подгрупп.

Можно использовать следующие «качества настоящего учителя»:

- доброта;
- злоба (грубость);
- красота
- равнодушие;
- актерские данные учителя,
- тактичность;
- замкнутость;
- работоспособность;
- несдержанность;
- творчество,
- авторитарность;
- должен помогать ученикам, а не говорить на высоких тонах при каждом удобном случае;
- безответственность; чувство юмора; лицемерие; терпение,
- умение "ставить на место"; спокойствие; нервозность; отзывчивость;
- деление учеников на "сильных" и "слабых"
- понимание;
- агрессивность;
- общительность;
- раздражительность;

любовь к детям; начитанность; мстительность,
справедливость;

К занятию №7 Только вместе!

Инструкция: «Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне очень интересно, сможете ли вы теперь точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться».

Г омеостат

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего можно прыгнуть, повернувшись в любую из 4-х сторон. Задача - добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

Создание общего рисунка на мокрой бумаге.

Ведущий сообщает группе о том, что предполагается работа с краской на общем листе бумаги без создания какого-либо законченного образа, просто «игра» с цветом, после чего участники должны совместно создать из получившихся пятен какой-либо образ.

После этого участники берут лист ватмана и смачивают его водой. Затем по очереди или одновременно они начинают рисовать на нем линии или пятна, пользуясь гуашевыми или акварельными красками. При этом выбор цвета каждым участником определяется тем, насколько он ему приятен или интересен. Индивидуальные территории для каждого участника на общем листе не обозначаются, так что каждый имеет возможность, договариваясь или не договариваясь с другими, рисовать, где захочет. (Ведущий должен наблюдать за тем, как участники взаимодействуют на этом этапе и, в случае необходимости, во время обсуждения в круге акцентировать внимание на выражении чувств, связанных с работой на общем пространстве и нарушением неформальных границ участников. Он так же следит за соблюдением групповых норм, в частности, нормы недопущения физического насилия).

По мере того, как пространство листа постепенно заполняется цветными линиями и пятнами, они могут сливаться друг с другом, а краски - смешиваться. Цветовое «поле» может вызывать у участников разные чувства и ассоциации, которыми они делятся друг с другом. Благодаря этому группа договаривается о трансформации пятен в более или менее оформленные образы. Для этого, кроме красок, они могут воспользоваться и другими изобразительными средствами (фломастерами, мелками и т.д.) и техниками (например, коллажем).

После того, как работа окончена, участники делятся впечатлениями о том, что они чувствовали, когда нарушались их «границы» на общем рисунке, и размышляют о том, что нужно делать и как общаться для того, чтобы не ссориться и приходиться к общему решению.

Притча «Солнце и ветер»

«Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что

путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ».

Анализ. О чем эта притча? Какой вывод можно сделать?

Слепец и поводырь Инструкция: «Разбейтесь на пары. Один из вас - «слепой», а другой - «поводырь». «Поводырь» отвечает за своего «слепца», он помогает ему в освоении окружающего пространства, следит за его безопасностью». Через 10 минут - смена ролей. («Поводырь» завязывает «слепцу» глаза повязкой.)

К занятию №8

Настроения

Инструкция: «Начните ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело: ноги, ступни/, руки, кисти, позвоночник и голову. Заметьте, какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие - как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайтесь внимания на других членов группы. (15 секунд)

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилили. Ходите некоторое время как человек, который очень устал. (15 секунд)

А теперь идите, как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие. (15 секунд)

Теперь - как очень пугливый человек. (15 секунд)

Дальше идите, как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами. (15 секунд)

А теперь - как тот, у кого нечистая совесть. (15 секунд)

А сейчас идите как гений - вы только что получили Нобелевскую премию. (15 секунд)

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке. (15 секунд)

И в заключение вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой. (15 секунд)

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.»

Рисунок «Мое настроение в цвете»

Участникам предлагается при помощи красок, карандашей, фломастеров, мелков или пастели отобразить свое актуальное состояние - настроение.

Изготовление коллажей «Что поднимет мне настроение?»

Для выполнения этого упражнения понадобятся старые журналы, клей, ножницы. Участникам предлагается сделать коллажи из вырезанных ими картинок из журналов на тему «Что поднимет мне настроение». После изготовления коллажей участники рассказывают о том, что же помогает им справиться с плохим настроением.

К занятию №9

Я могу, я умею

Инструкция: «Перебрасывая мяч в быстром темпе, называйте какое-либо свое умение. Тот, кому в руки попадает мяч, например, говорит: «Я умею петь», «Я умею бегать» и т.д.»

Подарок, который невозможно купить

Инструкция: «Можете ли вы рассказать мне, чем в последнее время радовали вас другие люди? Что они сделали для вас приятного? Вспомните своих близких, друзей, может быть, своих одноклассников. Запишите эти «добрые дела» и «благородные поступки на доске».

Подгрупповая ролевая игра «Чем помогут родители, друзья, учителя?»

Группа делится на три подгруппы - родителей, друзей, учителей. Ребята придумывают сложную ситуацию, в которую попадает пятиклассник. Далее родители, друзья и учителя обсуждают, чем они могли бы помочь ученику и вносят предложения. Если времени достаточно, то можно предложить одному из учащихся сыграть роль пятиклассника и самому предложить ситуацию для обсуждения.

Я могу («Мой протрет в лучах солнца»)

Инструкция: «А теперь давайте поговорим о том, что бы вы смогли сделать для других. Каким образом вы могли бы сделать приятный сюрприз своим родителям, братьям и сестрам, бабушкам и дедушкам? Каким образом вы могли бы сделать такой подарок, который невозможно купить в магазине, своим друзьям или одноклассникам? Нарисуйте на листах небольшое солнышко. Теперь внутри солнечного круга напишите свое имя. А теперь на каждом лучике солнца напишите, чем вы можете помочь своим близким, друзьям, учителям. Какие у вас есть положительные качества, какие «бесценные» подарки вы смогли бы преподнести своим близким и окружающим вас людям?».

После выполнения задания ребята представляют свои «солнышки».

К занятию № 10

Подарок

Участникам предлагается сделать друг другу необычные подарки. Для этого нужно придумать, что дарить и показать этот подарок без слов. Подарок дарят соседу справа (или слева). Тот, кому подарили, так же без слов благодарит за подарок, «трансформирует» его, и дарит своему соседу. В конце упражнения каждый говорит, что ему подарили, как он понял, что ему подарили.

«Один день из жизни пятиклассника Петрова»

«День не задался с самого утра. Будильник прозвенел, и Петров подскочил, как ошпаренный. «Сегодня же суббота, почему же прозвонил будильник?» - пронеслось в голове Петрова. Ах, да, теперь он - ученик средней школы, пятиклассник, а значит, суббота - учебный день.

Наскоро умывшись, одевшись и проглотив бутерброд, Петров бросился собирать рюкзак. «Так, математика, русский, природоведение...» - Петров лихорадочно запихивал в рюкзак учебники и тетради.

Он влетел в класс, когда звонок только что прозвонил. А все потому, что Петров в течение десяти минут бегал по школе, забыв, где преподают математику. Все уже были на местах и Мария Ивановна, учительница математики, начала объяснять, что и как нужно будет решить на самостоятельной. Она строго посмотрела на Петрова, но разрешила ему пройти и сесть на место.

С первым примером Петров справился, а вот задачу - никак не мог понять. Он стал заглядывать в тетрадь своей соседке, Ивановой, которая сердито прошипела

ему: «Нечего списывать, сам решай, это вчера только объясняли!» «Легко сказать «сам решай», - думал Петров. Он ничего не помнил из того, что объясняла Мария Ивановна вчера. А все потому, что за урок до этого Сидоров, этот вредитель, когда Петрова вызвали отвечать правило по русскому, специально неправильно подсказал ему, и Петров получал «два» в дневник. Вчера на математике Петров только и думал о том, как отомстить ненавистному Сидорову. Конечно, он не помнил ничего про решение задачи.

Воспоминания и горькая обида вновь овладели Петровым. Он не заметил, как пролетел урок и раздался звонок. Сдавать на проверку было почти нечего.

На перемене к Петрову подошел его друг Семенов. «Ты что такой грустный, взъерошенный какой-то? - спросил он, - случилось что-нибудь?» «Случилось, - буркнул в ответ Петров, - из-за этого Сидорова я самостоятельную не написал!» «Это ты из-за вчерашнего все переживаешь? Брось! Все равно ничего от этого не изменится, просто надо сделать выводы». «Да, умный какой, - еще больше разозлился Петров, - вот сам и делай!» И развернувшись, побежал в буфет.

По дороге ему сделал замечание дежурный - за беготню по коридору, да еще так грубо остановил его и заставил приседать 10 раз. Петров обиделся, но после приседаний понял, что бегать больше не хочет.

В буфете была очередь, и все толкались. Сидоров уже сидел за столиком и уплетал булочку с чаем. Увидев Петрова, он самодовольно заулыбался, и как бы назло Петрову стал громче чавкать и причмокивать от удовольствия. Очередь до Петрова не дошла, прозвенел звонок, и он бросился на следующий урок. Слава Богу, это была физкультура!

С физкультурой у Петрова проблем не было. Он был шустрый, ловкий. Учителя физкультуры всегда к нему хорошо относились. Вот и здесь, в средней школе, его учительница Светлана Игоревна открыто симпатизировала ему, часто хвалила, ставила в пример.

Любимый урок прошел быстро. Настроение немного поднялось, но все равно Петров был мрачней обычного. Это заметила Светлана Игоревна, и участливо спросила его о причине его настроения. Но Петров застеснялся, покраснел, что-то буркнул в ответ и убежал в раздевалку.

Дальше был «Окружающий мир». И только придя на этот урок, Петров понял, что вместо нужного учебника взял «Природоведение». Учительница отругала его, сказав при этом, что Петров, видимо, страдает склерозом или впал в детство, раз не может никак запомнить, что в средней школе вместо природоведения преподают «Окружающий мир». Класс веселился, глядя на это, а Петров получил замечание в дневник.

На русском он опять не смог ответить правило и теперь уже получил «два» в журнал. «Ты не учил?» - спросила учительница. А Петров, действительно про правило забыл. Он не записал д/з в дневник. Вечером, спохватившись, звонил Ивановой, и та презрительно назвала ему только номер упражнения. А правило... Нет, оно осталось не выученным.

Семенов не мог равнодушно смотреть на страдания друга и вновь подошел к нему. «Попроси ее пересдать правило, чтобы исправить двойку, - предложил он. На этот раз Петров решил последовать совету друга. «Извините, - обратился он к учительнице. «У меня есть имя! - прервала она его.

Ну да, конечно, имя у нее есть, но какое? Петров стал лихорадочно вспоминать, как же ее зовут, но, увы, на смог этого сделать. «Подойдешь, когда

вспомнишь!» - заявила учительница и больше не обращала на пятиклассника внимания.

В коридоре Петрова ждал Семенов. «Ну как?» - спросил он. «Никак,» - раздосадовано ответил Петров и побежал домой. Наконец-то кончились уроки.

Дома после обеда мама попросила Петрова сходить в магазин. И тут Петров не выдержал. Он вспыхнул: «Мало того, что в школе все напрягают! Унижают! Так и дома нет покоя!» Мама попыталась узнать, что же случилось, но Петров не отвечал ей. Он бушевал, кричал, что ненавидит школу, учебу и вообще он никому не нужен и все только и делают, что обижают его.

Мама больше не стала приставать с расспросами, собралась и пошла в магазин сама.

Только когда за ней захлопнулась дверь, и Петров остался в квартире один, он стал задумываться, что же произошло.

«Что мне делать? - думал он, - я совсем запутался. Мало того, что в школе неприятности, так и маму обидел...»

Спасибо за прекрасный день Инструкция: «Я хочу предложить вам поучаствовать в прощальной церемонии, которая поможет вам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за прекрасный день! Мне понравилось быть с тобой в группе, потому что...». Первый участник так же должен найти несколько теплых слов и выразить свою благодарность подошедшему. Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий и так же благодарит первых двух, выражая при этом свое отношение рукопожатием и несколькими словами благодарности. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и работа группы завершается тоекратным рукопожатием».

