**ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМФОРТНОСТИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ.**

Предлагаемые тренинговые занятия направлены на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют снизить у ребят тревожность, научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим и повысить уровень психологической комфортности.

Цель тренинговых занятий - оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи:

1. Нормализовать уровень тревожности пятиклассников.

2. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.

3. Развивать навыки уверенного поведения пятиклассников.

Форма занятий: психологические тренинги и релаксации с игровыми элементами и мини-дискуссиями.

Данные занятия рассчитаны на обучающихся 5-х классов, испытывающих устойчивый психологический дискомфорт в период адаптации и включает в себя 10 занятий, продолжительность каждого из которых 60 минут. Занятия рекомендуется проводить педагогам-психологам.

Ожидаемые результаты:

- приобретение навыков эффективного взаимодействия со сверстниками;

- снижение уровня тревожности;

- развитие навыков уверенного поведения.

Итоговый контроль осуществляется в виде повторной диагностики в конце курса по изучению нормализации уровня тревожности и повышению уровня учебной мотивации.

**Занятие №1 «Привет! Я тоже - пятиклассник ».**

Участники вместе с ведущим занимают места, образуя круг.

1. Знакомство. С помощью игры «МЯЧ».

o Участник называет свое имя и передает мячик соседу, кото¬рый тоже называет свое имя и передает мячик дальше, пока не пред¬ставятся все участники.

o Участник кидает мячик любому члену группы, тот называет свое имя и кидает мячик кому-либо по своему выбору.

o Участник называет свое имя и имя того, кому бросает мяч.

2. Задание «Правила, которые помогают нам».

Ведущий предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии участников группы друг с другом.

Устанавливаем правила:

— Не обижать друг друга.

— Не обсуждать ни с кем занятия.

— Стремится быть активным частником того, что происходит.

— Иметь право высказать свое мнение по любому вопросу.

— Правило поднято руки («один в эфире»).

— Стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать.

— Иметь право получать поддержку, помощь со стороны группы.

Подросткам предлагается дополнить список правил, затем они принимаются голосованием, участники ставят подписи под ними. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода работы группы.

3. Упражнение «Как мы похожи!»

Делают шаг вперед те, кто… любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

4. Упражнение «Продолжи фразу»

На доске или прикрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...».

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче.

Каким он будет?

Ведущий предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.

5. Релаксационные упражнения на руки

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьми¬те лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

6. Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая)

Ведущий проводит беседу с ребятами о пройденном отрезке пути и о том, что еще предстоит.

7. Поменяться местами по какому-либо признаку. Все сидят на своих местах, водящий стоит, его стул отставляется. Водящий говорит: "Меняются местами те, у кого... (например, в одежде есть синий цвет)", те участники, у кого есть названный признак, быстро меняются местами друг с другом, водящий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула становится водящим. Игра прекращается, когда признаки начинают повторяться.

8. Анализ занятия (обратная связь).

Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите две рожицы из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант на нашем импровизационном нарисованном портфеле.

9. Домашнее задание. Сделать подборку фото-пейзажей (в электронном виде), которые вызывают приподнятое, радостное настроение (около 5-6 шт.)

**Занятие № 2«Мы такие интересные».**

1. Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе.

Ход упражнения:

Подростки по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным способом: один хлопок - здороваемся за руку, два хлопка - здороваемся плечиками, три хлопка - здороваемся - спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

2. "Я знаю, что ты любишь" с запоминанием других. Каждый участник го¬ворит, что он любит. Затем другие участники должны вспомнить, кто что любит.

3. Один начинает предложение, другой его заканчивает. Напри-мер, первый участник говорит: "Сегодня утром...", сосед должен повторить начало фразы и закончить ее, например: "Сегодня утром шел снег", затем он говорит свое начало фразы, его сосед ее заканчивает.

4. Дискуссия «Гипотетическая ситуация – если не надо в школу»

Цель: формирование положительной школьной мотивации.

Ход упражнения:

Участникам предлагается для обсуждения не совсем обычная ситуация - что случится, если не ходить в школу. Каждый высказывает свое мнение. Выслушиваются все суждения, ведущий отмечает самые оригинальные версии.

Обсуждение: Какова же роль знаний в жизни человека?

5. Релаксационное упражнение.

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Пред-ставьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперёд. Под¬нимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуй¬те, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте ещё по¬тянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь да¬вайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растёт. Прекрасно! А теперь бы¬стро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хо¬рошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уют¬но, тепло и лениво, как котятки.

6. Видео-релаксация. Просмотр фотографий (через проектор), подготовленных ребятами дома. Обсуждение по окончанию просмотра: впечатления, как изменилось настроение.

7. Упражнение «Что важно для меня?»

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них.

Что вы выберете? Названия этих вещей напишите на листе бумаги (5 минут). Далее ребятам необходимо прочитать список и рассказать, почему они выбрали именно эти три вещи.

Обсуждение

— Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?

— Чьи записи тебя удивили?

— Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?

— Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?

— О ком ты узнал что-нибудь новое?

8. Совместный рисунок. Каждый участник рисует на листе бумаги линию, "закорючку", делается это в порядке очеред¬ности. В результате получается какой-то общий рисунок. Участники обсуждают, что у них получилось. Можно придумать название рисунку, дать имя, если получился персонаж.

9. Рефлексия занятия.

10. Домашнее задание.

Подумай и запиши дома, какие качества для тебя являются важными в людях, которые тебя окружают (не больше 10 вариантов).

**Занятие № 3 «Познаем себя»**

1. Настрой на занятие. Игра: «Море волнуется раз…» (самонаблюдение). Выбирается водящий. В кругу все говорят: море волнуется раз, море волнуется два, мое волнуется три…можно использовать варианты: фигура животных, замри! Цветы и деревья, замри! Мое настроение, замри! (предварительно обратить внимание: на что похоже настроение, какое у него лицо). Водящий ходит среди фигур, понравившихся «оживляет» и из них выбирает следующего водящего.

Вопрос после игры: какое было настроение, какого оно было цвета, часто ли оно бывает таким?

Нарисуйте свое настроение. Как оно выглядит: что-то бесформенное или на что-нибудь похоже, какого оно цвета.

2. Бросать друг другу мяч с любым вопросом "о тебе". Вопросы могут быть самыми разными - об увлечениях, семье, о том, что делал сегодня. Получивший мяч дает ответ на вопрос, затем кидает мяч дру¬гому участнику со своим вопросом.

3. Упражнение "«Кто я? Какой я?» (самооценка, самоанализ )

4. Обсуждение домашнего задания. Работа с положительными и отрицательными качествами. Обсуждение.

Необходимо продолжить письменно три предложения:

1. Я думаю, что я...;

2. Другие считают, что я...;

3.Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка на плакате.

Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.

4. Игра "Ошибки Мишани". Использовать игрушку. Рассказ о любой ошибке либо нескольких ошибках, которые совершил Мишаня. Обсуждение.

5. Релаксационное упражнение.

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спо¬койно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быс¬тро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши пле¬чи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке. Но бе¬регитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, бы¬стрее прячьтесь в своём домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, на¬сколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните голову, под¬нимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один мил¬лиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втя-гивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши пле¬чи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопас¬ности.

6. Игра "Я — настоящий. Я — супер". Нарисовать себя реального (настоящего) на одном листе бумаги и себя идеального – супер - на другом. Подписать.

7. Рассказать про себя что-нибудь хорошее. Каждый участник рассказывает о своих навыках, умениях, качествах, событиях жизни, в случае затруднений ему оказывается помощь.

8. Рефлексия занятия. Что понравилось?

Какие испытали трудности?

Кого трудней оценивать – себя или других?

9. Домашнее задание. Придумать примерно 3 шуточных правил для школы – таких, над которыми вы сами можете посмеяться. Затем придумать два правила, которые действительно могли бы помочь школе, классу или вам лично.

**Занятие №4 «Встречаем новенького!»**

1. Добрый-злой мяч. Участники становятся в широкий круг. Кидают друг другу мячик. "Добрый мяч" легко поймать, "злой" - трудно. Научившись кидать добрый-злой мяч, участники кидают друг другу разные мячи, тот, кому адресован мяч, угадывает, был ли этот мяч "добрым" или "злым".

2. Обсуждение домашнего задания.

Ребята по очереди называют свое самое смешное правило. А потом правило, которое могло бы помочь школе, классу.

Вопросы для обсуждения:

- Какое правило кажется самым смешным?

- Какое из предложенных правил кажется самым важным? Почему?

Высказываются желающие.

3. Беседа «Будем учиться на «отлично!»

Ведущий. Сегодняшнее наше занятие посвящено «новичкам» – тем, кто никогда раньше не учился в нашей гимназии. Давайте представим, ребята, что он хочет продолжить свое обучение в нашей школе. Но прежде чем мы поможем ему познакомиться с жизнью школы, давайте дадим ему имя.

Ребята выдвигают свои версии и на основе голосования выбирают имя.

Теперь давайте подумаем, что мы ему расскажем о жизни в школе?

Дети называют варианты: про учителей; школьников; об уроке; домашней работе; контрольных, письменной и устной работе на уроке и т.д.

Хорошо, тогда начнем, например, с того, как надо работать на уроке.

Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развернутые ответы, характеризующие как их осведомленность, так и возможность проявить себя (главное – не бояться ошибок при высказывании своего мнения).

Список вопросов

1. Работа в классе на уроке

Зачем нужно быть внимательным на уроках?

— Если ты на уроке что-то не понял, что надо сделать? Почему?

— Что произойдет, если вы неправильно решите домашнее задание?

— Зачем нужно повторять правила, прежде чем начать делать домашнее задание?

— Если что-то на уроке кажется трудным, что необходимо сделать?

2. Работа с учебным материалом

— Какие книги нам помогают получать дополнительную информацию по изучаемому предмету?

— Откуда и как вы узнаете, что по какому предмету делать?

— Как часто узнаете, что задано, у одноклассника по телефону?

— Прежде чем выполнять задание, зачем необходимо выучить правила назубок?

3. Работа над домашним заданием

— С какого предмета вы начинаете выполнять домашнее задание? Чем заканчиваете?

Ведущий. Итак, мы уже многое рассказали, а теперь давайте узнаем, как наш друг себя чувствует после того, как так много узнал о школьной жизни?

Посмотрите на бланк с рисунком дерева. Вы видите на дереве и рядом с ним множество человечков. У каждого из них – разное настроение, они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человека, который напоминает вам Тома, его настроение в новой школе, положение. Мы проверим, насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева – его достижения и успехи.

4. Релаксационное упражнение.

А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать её без помощи рук. Правильно, смор¬щивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы смо¬жете. Покрутите носом — вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы кру¬тили носом, и щёки, и рот, и даже глаза помогали вам и они тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось всё лицо — это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщин¬ками. Ещё сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до од-ной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

5. Игра "Наши учителя". Бросать друг другу мяч, называя учебный предмет, а тот, кому кинули должен назвать Имя, отчество (фамилию) учителя-предметника. Потом он кидает мяч дру¬гому участнику и называет другой предмет.

6. Упражнение «Вот я какой! Угадали?»

Пятиклассники заполняют анкету, в которой описывают себя и свои увлечения, но не подписывают работу (все ставят на ней свой значок). Сдают свои варианты. Ведущий их перемешивает и раздает. Ребятам необходимо при озвучивании работы узнать, чья она.

7. Рефлексия занятия.

Что понравилось?

Какие испытали трудности?

Кого трудней оценивать – себя или других?

8. Домашнее задание

Придумать и нарисовать рабочий стол ученика гимназии.

**Занятие № 5 «Я и учеба».**

1. Упражнение «От всей души…»

Дарить друг другу (воображаемые) подарки. Подарки изоб-ражаются движениями без слов. Участники угадывают, что это такое.

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает подросткам подарить друг другу что-то от всей души. Подростки по очереди обращаются к партнеру, сидящему справа, и дарят ему свой подарок и так до тех пор, пока все участники не выскажутся. Самое главное преподнести свой подарок, исходя из личных особенностей участника группы. Спрашивать у самого человека: «Что тебе подарить» или «Что ты хочешь?» нельзя. На этот вопрос каждый отвечает самостоятельно, ориентируясь на конкретного человека, думая о нем, его увлечениях, привязанностях. После того как вы вручите свой подарок, ваш партнер должен высказать свое отношение к нему. Если подарок понравился, то чем, если нет, то почему и что в действительности он хотел бы получить в качестве подарка.

2. Методика «Незаконченные предложения».

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении подростков.

Инструкция: ведущий предлагает воспитанникам написать начало каждого предложения и самостоятельно его закончить.

¬ В свободное время я занимаюсь…

¬ Все познать невозможно, но хочется знать…

¬ Учусь для того (что бы?)….

¬ Мои любимые книги (и почему?)…

¬ Смысл жизни для меня (в чем?)…

¬ Я повседневно реализую свои (что?)…

¬ Занятия, которые мне безразличны (какие?)…

3. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

Ведущий сообщает подросткам небольшую по объему информацию о том, как правильно организовать процесс самоподготовки.

Лекционный материал:

Прежде чем приступить к выполнению домашнего задания необходимо организовать правильно свое рабочее пространство.

Общие правила организации рабочего места:

1. Прежде всего, на рабочем месте не должно быть ничего лишнего. Иначе придется терять время на поиски нужной вещи.

2. Очень важно также обеспечить на рабочем месте чистоту. Чем чище рабочее место, тем легче работать.

3. На рабочем месте надо обеспечить соответствующий предстоящей работе порядок. Так, источник света должен находится слева. Всё, что вам понадобится, лучше держать с одной стороны (чаще слева), сделанное и использованное перекладывать на право.

4. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

5. За работу никогда не надо браться круто, натиском, сразу. Начинай готовиться понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся начать сначала с самого легкого, а потом переходи к изучению трудного материала.

6. Условия поддержки работоспособности

7. Чередуйте умственный и физический труд.

8. Обязательно делайте перерывы для отдыха: каждый час последние 10 минут надо или лежать, закрыв газа или посидеть, закрыв глаза.

Обсуждение. Как вы организуете свою работу? Исходя из вышесказанного, как вы оцениваете организацию своих занятий, что собираетесь изменить?

4. Игра «Выпутываемся из проблем».

Выбирается водящий а остальные участники образуя круг начинают запутываться, меняя своё положение в круге, но не отрывая рук друг от друга. Задача водящего- распутать получившуюся фигуру, вернув каждого в первоначальное положение.

5. Релаксационное упражнение.

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно её жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь её прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать её зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно — расслабиться. Но да¬вайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытай¬тесь её прожевать. Сильнее сжимайте её, так, чтобы она выдавли¬валась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти от¬дохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвач¬кой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы её разжуем. Двигай¬те челюстями, сдавливайте её как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, всё, наконец-то вы с ней справились! Можно от¬дохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет всё ваше тело. Почувствуй¬те, как расслабились все ваши мускулы.

6. Дискуссия «Школьная оценка».

Цель: формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.

Ход дискуссии:

Ведущий ставит перед группой дискуссионные вопросы:

Зачем нужна оценка? Можно ее заменить, если да то чем? Может быть «2» это не такая уж плохая оценка, а совсем наоборот? Хорошая оценка всегда ли это показатель хороших знаний и наоборот (плохая оценка - показатель отсутствия знаний)? Что важнее знания или оценка?

Обсуждение: Важно, чтобы каждый подросток высказал свое отношение.

7. Рисунок «Мое настроение в гимназии»

Цель: эмоционально-графическое отреагирование состояний подростка, снятие напряжения.

Инструкция: Ведущий предлагает подросткам вспомнить в каком настроении они чаще прибывают, находясь в школе, на уроках. Затем ведущий просит ребят изобразить свое состояние на альбомном листе с помощью цветных карандашей.

После того как подростки справились с заданием, ведущий предлагает желающим рассказать о своем рисунке, поделится своими чувствами, переживаниями.

8. Рефлексия занятия.

9. Домашнее задание «Мои эмоции: помогают или мешают» (Примеры из жизни)

**Занятие № 6 «Наши эмоции».**

1. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Обсуждение. Трудно ли было поддерживать тему рисунка другого человека? Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами и настроением.

2. Обсуждение домашнего задания

Ведущий проводит опрос учащихся по кругу, обсуждается эмоциональный опыт учащихся, анализируются чувства и жизненные ситуации (они записываются на доске).

3. Игра «Угадай эмоцию»

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

4. Упражнение «Фигуры эмоций»

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

5. Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону и называются эмоции, помогающие общению.

6. Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция, далее ребята «примеряют» эту эмоцию или настроение.

«Любопытство». Выразительные движения: Голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая рука опущена. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Сосредоточенность». Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемому тексту. Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа заушена. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Удивление». Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Удовольствие, радость». Чтение текста, девочки изображают действие сюжета: «теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем». Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело. «Встреча друга»: Выразительные движения: объятия, улыбки

«Хорошее настроение». Выразительные движения: походка – быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки. Улыбка. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Усталость». Выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Печаль». Выразительные движения: поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка. Поза: Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Отвращение». Выразительные движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Гнев». Выразительные движения: усиленная жестикуляция. Мимика: сдвинуты брови, сморщенный нос, оттопыренные губы. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

7. Релаксационное упражнение.

Закройте глаза. Давайте представим, что мы маленькие птички. Мы летаем по душистому летнему лесу, вдыхаем его ароматы и любуемся его красотой. Вот мы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и мы вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, мы почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались, и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. Вы снова ребята. Открывайте глазки, каждый в каком удобно ритме.

8. Упражнение «Поставь балл эмоции»

На бланках с различными эмоциями предлагается поставить балл (от 1 до 10) каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий. Затем идет обсуждение и делается вывод.

8. Рефлексия занятия.

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

Как считаете, какую роль играют эмоции в нашей жизни?

Что для вас было новым на занятии?

Что было уже известно?

10. Домашнее задание. Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоциями.

**Занятие №7 «Хозяин эмоций».**

1. Игра «Пчелы» (звукоподражание, снятие речевых зажимов, речевая разминка). Все «превратились» в пчел. Ведущий держит руку горизонтально на уровне груди – пчелы деловито трудятся, спокойно жужжат. Когда рука поднимается вверх – пчелы злятся, показывая это голосом, когда вниз – пчелы добрые – добрые, тоже выделяют настроение голосом.

Основная часть: проверка домашнего задания (наблюдение, развитие эмоциональной сферы и выразительных движений ребенка): хождение по кругу или вперемешку, изображая заданную ведущим эмоцию. По команде: «замри!» - замирают на месте и, не меняя характера позы и выражения лица, разглядывают друг друга. Проигрываются 5 вышеупомянутых эмоций.

2. Игра «Изобрази ногами» (наблюдение, развитие эмоциональной сферы и выразительных движений ребенка). В кругу: ведущий называет эмоцию, все показывают ногами как можно эту эмоцию изобразить. Обращается внимание на самый интересный вариант решения.

3. Игра «Расскажи стишок» (наблюдение за интонациями, мимикой, развитие эмоциональной сферы). Группа делится по парам. Один работает, второй – помогает. На карточках раздаются детские стихи (4 строчки). Ведущий назначает каждой паре эмоцию, с которой та будет работать. Задача – рассказать или прочитать стих с «полученной» эмоцией. Тренируются в парах, затем – рассказывают в кругу. Когда все рассказали, помогающие «получают» другую эмоцию, а стишок остается прежним, и работают аналогично.

Например:

Мой приятель Валерий Петров

Никогда не кусал комаров,

Комары же об этом не знали

И Петрова часто кусали.

Микроб – ужасно вредное животное,

Коварное, и главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет и прекрасно там живет.

Дама сдавала багаж:

Диван, чемодан, саквояж

Картину, корзину, картонку

И маленькую собачонку

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними – кот задом наперед!

А за ним комарики на воздушном шарике! Нет, напрасно мы решили

Прокатить кота в машине!

Кот кататься не привык –

Опрокинул грузовик. Подражаю я слону,

Губы хоботком тяну,

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Беседа: у кого получилось передавать эмоции? Что получалось легче, в чем были трудности? Легко ли было «переключаться» с одной эмоции на другую?

4. Игра «Ха-ха». (Снятие зажимов, барьеров). В кругу, сидя на стульчиках, положить голову на плечо соседке справа по кругу. Ведущий назначает, кто начинает. Задача девочек – говорить «Ха - Ха» или смеяться по нарастающей: начинается с простого «Ха!» - 1 раз, следующая слева девочка говорит: «Ха – Ха!» - 2 раза, далее – «Ха – Ха – Ха!» - 3 раза и т. д. Если порядок нарушается и игроки сбиваются – все начинается сначала. Начинающего можно менять.

5. Игра «Походки» (анализ, наблюдение, снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение). Каждая девочка загадывает эмоцию и обладателя эмоции (например, глубокий старик, маленький ребенок, лев, котенок, медведь и др.).

По-очереди ходят в кругу, походкой показывают загаданное, а все остальные – отгадывают, что было задумано.

Заключительная часть: подведение итогов занятия, обсуждение внутренних ощущений при выражении той или иной эмоции. Выделение наиболее активных девочек.

6. Релаксация «Цветок»

Цель: саморегуляция психологического состояния.

Процедура проведения: Ведущий заранее подготавливает спокойную музыку и предлагает подросткам сесть поудобней, расслабиться и приготовиться слушать инструкцию, закрыв глаза.

Инструкция: «Представьте цветочный горшок с землей. У вас на ладони - семечко цветка. Вы сажаете его в землю - и цветок начинает расти. Вот появляется стебель, он вытягивается ... Листья … Бутон … Наконец, бутон раскрывается, и вы видите свой чудесный цветок…Рассмотрите его внимательно и отметьте, какие чувства он у вас вызывает...Вы берете горшок с цветком и уносите его в место, про которое никто не знает, кроме вас. Попрощайтесь со своим цветком.. Вам пора возвращаться, но вы всегда сможете прийти к нему, когда вам будет грустно. Ваше дыхание становиться глубоким и энергичным. Вы отдохнули и чувствуете прилив сил… Откройте глаза, потянитесь… Вы вернулись из своего путешествия».

Обсуждение: Какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться? Если нет, то, что помешало? Какие чувства, образные представления возникли в ходе релаксации? Знаете ли вы другие способы расслабление? Для чего необходимо овладеть различными приемами релаксации?

7. Игра: «Зверята»

Группа делятся на 4 подгрупы. 1 – поросята, 2 – кутята, 3 – котята, 4 – утята. Посмотреть друг на друга и закрыть глаза. Должны с закрытыми глазами «перемешаться» и по команде ведущей вести поиски «своих», издавая звуки. Побеждает та группа, которая в общем гаме быстрее сориентировалась и нашла «своих».

8. Игра «любящий взгляд». (Осознание своего невербального эмпатийно – экспрессивного арсенала). Водящий выходит за дверь. Среди участников выбирается тот, кто будет смотреть на водящего любящим взглядом, равнодушным, заинтересованным, обиженным, угрожающим и т. д. водящий должен по мимике и позе участников догадаться кто на него как смотрит. После – обсуждение: что помогло догадаться, как удалось изобразить взгляд.

9. Рефлексия занятия.

10. Домашнее задание.

**Занятие № 8. «Понимаем ли мы друг друга?»**

1. Ролевая гимнастика:

(снятие напряжения, эмоциональное оживление)

— улыбнуться как кот на солнышке; как само солнышко

— попрыгать как кузнечик, козлик, кенгуру

— нахмуриться как осенняя туча, рассерженная мама, разъяренный лев

— походить как младенец, глубокий старик, лев

— катание с горы: на 1 – 2 – 3 – вдох, подъем на гору; на 4 – громкий веселый выдох – скатиться с горы.

2. Упражнение: «Где я?»

В этом упражнении ведущий игрок – детектив должен назвать с закрытыми глазами, где находится человек, издающий звуки.

3. Обсуждаем, сравниваем понятия «слушать и «слышать».

Сравнение понятий «слушать» и «слышать».

¬ Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык?

¬ Что важнее: чтобы тебя слышали или слушали?

¬ Что для вас является самым ценным и самым главным в жизни? (Варианты записать на доске.)

¬ Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров,

¬ когда его понимают.)

¬ Когда человека понимают? (Когда его слушают.)

4. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами. Всего 7 вопросов, сразу на занятии ребята изучают результат

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами:

1. Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?

2. Делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?

3. Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?

4. Ты часто перебиваешь собеседника?

5. Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?

6. Ты мечтаешь о чем-то своем, когда слушаешь других?

7. Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Теперь подсчитаем результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: что мешает нам слушать других?

Психолог обобщает ответы учащихся.

5. Упражнение «Рисунок по инструкции»

Это упражнение требует сосредоточенности и умения действовать по правилу. Сначала все рисуют свой домик. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями: партнерам дается возможность обсудить ход совместной работы.

6. Игра «Пойми меня»

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

7. Релаксационное упражнение.

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой с или-стым дном луже. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попытайтесь достать до самого дна, где ил кончается. На¬прягите ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не прав¬да ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагните в лужу. Вдав¬ливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Всё сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Всё, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах лёгкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливает¬ся тепло.

8. Драматизация истории.

Каждый участник по кругу говорит свое предложение. Следующий добавляет к предложениям свое, между ними должна быть смысловая связь.

Участники распределя¬ют роли и разыгрывают историю, затем проводится обсуждение.

9. Рефлексия занятия.

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

Трудно ли было оценивать себя?

Что нового вы узнали о себе?

10. Домашнее задание

Проследите в течение некоторого времени (например, до нашего следующего занятия) за своим настроением. После этого постарайтесь ответить на вопросы:

Всегда ли вы были спокойны и веселы?

Всегда ли вы были внимательны и сосредоточены?

**Игра – путешествие «Дорога в 5 класс».**

**Содержание игры и игровая цель**

Эта игра позволяет детям «вернуться» в начальную школу и еще раз «прожить» процесс расставания. Путешествие начинается с вокзала, поезд проходит через разные «станции», на которых ребята встречаются со своей начальной школой, с разными заданиями, проезжают через темный «тоннель» и выстраивают отношения с попутчиками. Задания подобраны таким образом, чтобы успех зависел от вклада каждого. Участникам предоставляется возможность почувствовать себя взрослыми и продемонстрировать свои навыки и умения.

**Задачи игры**

• Диагностика особенностей протекания процесса адаптации учащихся пятых классов.

• Развитие внутригрупповых отношений; диагностика умения работать в группах, по заданию.

• Осознание особенностей обучения и общения в средней и старшей школе.

• Помощь в осознании собственных индивидуальных особенностей и особенностей одноклассников.

**Необходимые материалы:**

* бумага формата А4;
* Ватман (2 шт.)
* маркеры
* цветные карандаши;
* таблички для перрона;
* номера купе;
* кассы;
* «билетики»;
* музыкальное оформление.

Игра требует четкой организации деятельности «диспетчеров» этого путешествия. Необходимо скоординировать прохождение детьми отдельных этапов так, чтобы не было накладок и детям не надо было дожидаться, пока освободится пространство.

Каждое задание заканчивается обсуждением (это относится и к «семафору», и к «тоннелю»). Дети говорят о том, что им было интересно, что показалось трудным и т. д.

**Участники:**

* Ученики пятых классов,
* учителя начальной школы,
* классные руководители классов,
* ведущие.

Количество ведущих зависит от количества участвующих классов, если класс один – достаточно двоих ведущих. Один (классный руководитель) сопровождает класс, другой – работает на «станциях». Классный руководитель обязательно участвует в работе класса на всех станциях, только в «тоннеле» он помогает ведущему следить, чтобы у детей не было травм.

**Сценарий игры**

В актовом зале, превращенном на время игры в вокзал, звучит песенка «Голубой вагон». Ребята встают в круг, слушают ведущего.

**Ведущий 1.**Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде. Мы будем останавливаться на разных станциях, встречаться с разными людьми. Нас ждут старые друзья, и может так случиться, что мы приобретем и новых. Все зависит от нас. Наше путешествие начнется с вокзала.

На вокзале, естественно, много народу, все куда-то торопятся, толкаются. Я прошу всех участников свободно перемещаться по помещению, стараясь ни с кем не столкнуться. При этом вам необходимо слушать ведущего. Как только прозвучит команда, необходимо быстро объединиться в группу, состоящую из стольких человек, сколько назовет ведущий.

Участники объединяются в группы по двое, трое, пятеро человек.

В конце упражнения ведущий просит всех собраться в круг. Разминка закончена.

**Ведущий 2**. Звучит голос из репродуктора, т. е. из микрофона: «Внимание, пассажиры! Желающие приобрести билеты могут подойти к кассам».

Для того чтобы получить билет, вам необходимо у каждого члена коллектива найти какое-либо важное качество, которое могло бы помочь вашей команде преодолеть дорожные тяготы, и написать название качества на отдельном листочке. И только после этого вы получите заветные билетики. Билеты мы просим сохранить до конца поездки.

**Ведущий 1.** Но вот все билеты «проданы», «паровоз» (классный руководитель) занимает место в начале пути, дети выстраиваются за ним.

Звучит гудок паровоза, начинается путешествие по станциям.

**Ведущий 2.**Наш поезд сделал первую остановку. Эта станция называется «Таланты среди нас». Здесь вам необходимо продемонстрировать лучшие качества, присущие пятиклассникам. Это ум, юмор, дружба, находчивость. Вы согласны? Задания вы будете выполнять группами. Для выполнения первого задания нужны люди, умеющие думать, для второго – знатоки русского фольклора. Третье – для умеющих коллективно решать творческие задания, четвертое – требует умения изобретать.

Задание для юных изобретателей: нужно придумать и нарисовать несуществующий прибор, необходимый в домашнем хозяйстве, а к нему – инструкцию по применению.

Задание фольклористам: продолжить частушки.

«Катилось яблочко мимо сада,

Мимо сада, мимо града…»

«У медведя во бору

Много сору…»

«Я на улицу пойду,

Я себе найду…»

Задание для тех, кто умеет творчески решать задачи в коллективе: придумать и показать сказку, в которой принимают участие следующие герои: Красная шапочка, Буратино, Бэтмен, Золушка, Карлсон.

Задание для юных интеллектуалов (см приложение).

Группы выполняют задания, демонстрируют результаты всему классу, потом все вместе обсуждают, что помогало в выполнении задания, что мешало. После обсуждения класс опять строится «паровозиком» и отправляется дальше.

Когда паровозик переходит на следующую станцию, ему преграждает путь «семафор» (ведущий со знаком семафора с красным кружочком в руке).

**Ведущий 1.**Ваше дальнейшее движение возможно только в том случае, если вы скажете друг другу добрые слова, комплименты. Встаньте парами и идите вперед, около семафора остановитесь и скажите друг другу что-нибудь хорошее, приятное.

Когда все проходят, «семафор» дает «поезду» зеленый сигнал. Перед прибытием на следующую станцию ведущий спрашивает ребят, легко ли им было говорить добрые слова друг другу, приятно ли было слушать.

**Ведущий 2.**Наш поезд прибыл на станцию «Вспоминаем прошлое».

Давайте вспомним, что-то из того времени, которое вы провели в начальной школе, какими вы были.

**Ведущий 1.**Перед тем как мы покинем эту станцию, запишите ваши пожелания на листе «Начальная школа, спасибо за…» или просто распишитесь на нем на память.

Дети расписываются на плакате, строятся «паровозиком» и отправляются дальше.

**Ведущий 2.** Наш поезд отправляется дальше.

**Ведущий 1.** Ребята, наш поезд сейчас въедет в тоннель.

В тоннеле темно, вам надо крепко держаться за руки, не торопиться, помогать друг другу.

Берет за руку первого ребенка и медленно ведет его вперед

**Ведущий 1**. Уважаемые пассажиры, скорый поезд №13 прибывает на станцию « 5 класс»

**Ведущий 2**. Ребята, мы прибыли с вами на конечную станцию – 5 класс. Вы проделали долгий путь, длинной в 4 года. На вашем пути было множество трудностей, препятствий, радостей, побед, успехов. Но вместе вы все преграды преодолели. Впереди у вас ещё много разных станций (6, 7,…класс), которые вы будете проходить из года в год. Путь будет легче, если вы будете дружной командой.

**Ведущий 1**. Ребята, давайте мы с вами составим коллаж класса

или **дерево дружбы**.

Каждый из вас на листочке дерева напишет своё имя и важное качество личности, которое помогает ему в 5 классе. Этот листочек каждый из вас поместит на дерево дружбы. Все ваши отдельные Я составляют общее Мы. Каждый из вас является частичкой класса. Класс не может существовать без каждого из вас.

Мы все….

**Ведущий 2.** Ребята, вот и подошло к концу наше путешествие.

Ребята, расскажите, что вам запомнилось из игры, что понравилось больше, что меньше (происходит обсуждение игры, подведение итогов путешествия).

**Ведущий 1.** Давайте встанем в круг и поблагодарим друг друга за игру.

**Упражнение «Фонтан аплодисментов».**

**Опыт из игры – путешествия для классного руководителя, психолога.**

Игра дает классному руководителю прекрасную возможность увидеть своих детей в ситуации организованного общения. Наблюдая за детьми на станциях, можно выделить тех, кто умеет организовать деятельность группы или разрушить ее, организовать обсуждение или разрушить его. Также можно понять, насколько класс владеет навыками работы в группах, какая помощь необходима им в таком виде деятельности. Все это может найти отражение в дальнейшей работе классного руководителя.

В процессе игры появляется список тем и вопросов, интересных детям, это можно учитывать в разработке и планировании различных мероприятий.

Литература:

1. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. 2-е изд. / Азарова Т. В., Барчук О. И., Беглова Т. В., Битянова М. Р., Королева Е. Г., Пяткова О. М.; под. ред. М. Р. Битяновой.: Питер; Санкт-Петербург; 2011
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упржнения: Практическое пособие. В 4т.- М., Генезис, 1998.
3. Коблик Е.Г.Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе.- М.: Генезис, 2003.
4. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство "Речь", 2001.
5. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения – М.- 2001.

*Приложение.*

***Примерные задания для юных интеллектуалов.***

1. Поставить знаки математических действий между семерками, чтобы равенства были верными.

7777 = 1 7777 = 2 7777 = 3

1. Вставьте недостающее число



1. Найдите общее начало для трех следующих слов:



1. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

РОДНИК (....) ОТМЫЧКА

1. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

УАКЩ
СЬДЕЛЬ
ГСОРОНО

УЛААК