

Психолог- Елисеева Наталья Сергеевна.

«Первый раз в пятый класс!»

Цель: помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

Задачи:

1. способствовать созданию доверительной атмосферы в группе, групповой сплоченности;
2. развивать умение конструктивно реагировать на школьные моменты;
3. развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях;
4. помочь учащимся осознать свои чувства, страхи в школьной жизни и найти способы их преодоления;
5. формировать умение рационально анализировать свои сильные и слабые стороны;
6. помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Организационный момент.** Создание пространства для работы, размещение учащихся по кругу.
2. **Вступительное слово психолога.** Психолог кратко знакомит учащихся с программой работы, целью занятий. Объясняет преимущества групповой работы.
3. **Упражнение «Представление имени»**

Группа встает в круг. Поочередно каждый участник выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая его каким-либо жестом или движением. Все остальные участники копируют жест и интонацию. Упражнение заканчивается, когда каждый из участников представится. Представление имени в группе детей младшего подросткового возраста обычно проходит очень увлеченно и эмоционально.

Ведущий. В жизни нам постоянно приходится привыкать к чему-то новому. В этом году вы стали пятиклассниками, взрослыми и самостоятельными учениками средней школы. Вы уже почувствовали, что обучение отличается от того, что было раньше: у вас появилось много новых учителей, новые предметы, новые одноклассники. Наверняка у вас возникли вопросы. Давайте поговорим о том, что вам нравится в школе в этом году, а что — нет. Что бы вы хотели изменить в школьной жизни?

Запишите ответы детей на доске. Желательно, чтобы высказался каждый ребенок.

4. **Упражнение «Пустой или полный»**

Один и тот же факт, одно и то же событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то — негативным. Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему.

Ведущий. Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины. Одни люди скажут, что он наполовину пустой, а другие — что наполовину полный. И то, и другое — правда, однако эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное. Пусть возникают сложности, но всегда можно найти что-то хорошее. Давайте попробуем увидеть положительные стороны в новой ситуации обучения.

В ходе упражнения дети стараются увидеть плюсы в негативных проявлениях школьной жизни. Например:

- У нас появились новые учителя, у них новые требования, к ним трудно привыкать. — Зато интересно, узнаешь новых людей.
- Задают много домашних заданий. — Учишься быть более организованным.

5. Упражнение «Чего я боюсь?»

Развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены комнаты.

Предложите детям послушать утверждения, которые вы будете читать, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой.

Прочитайте следующие утверждения:

- Я волнуюсь по поводу своей учебы.
- Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения.
- У меня часто болит голова или живот.
- Мне трудно сосредоточиться.
- Мне трудно принимать решения.
- Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.
- Я чувствую, что на меня давят другие люди.
- Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.
- Думаю, я слишком много волнуюсь.
- Взрослые слишком многого от меня ждут.
- Я боюсь ошибаться и проигрывать.

Спросите детей, похожи ли их проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково? **Ведущий.** Человеку свойственно тревожиться в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, например, неожиданная контрольная работа, или вы, не выполнили домашнее задание и не знаете, как к этому отнесется учитель.

Вы можете начать переживать неудачу заранее, еще даже не отдавая себе отчета в том, что вас конкретно беспокоит. Бывают ли у вас такие ситуации, что вы выучили стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибки? Вспомните такие случаи.

Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски — это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же мы слишком тревожимся, то, наоборот, иногда забываем даже то, что знаем хорошо. Можно научиться справляться со своим страхом, стоит только захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки».

6. Упражнение «Ассоциации»

Это упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

Ведущий. Иногда одно имя, без реального присутствия человека, или название предмета, которого мы боимся, может вызвать страх. При словах МАТЕМАТИКА и УЧИТЕЛЬ у некоторых школьников даже дома опускаются руки, и портится настроение. Таким образом, слово, произнесенное вслух или про себя, вновь и вновь воскрешает переживания прошлого опыта. Одно и то же слово может вызывать у разных людей разные чувства.

Например, я произношу слово "КОНТРОЛЬНАЯ". Все реагируют на него по-разному: Один расцветает, приободряется, радуется, что точно знает тему и уверен в отличной оценке, а другой готов уже что-то придумать, чтобы школу прогулять, и грустно ему, и стыдно, и тоскливо, и вспоминается, как огорчалась мама из-за очередной его двойки.

Что это слово значит для вас? Какие чувства и воспоминания приходят?

Какие возникают ассоциации?

Запишите, пожалуйста свои ассоциации на листочке.

После обдумывания и записи своих ассоциаций на слово «контрольная», ребята зачитывают и происходит обсуждение.

7. Упражнение «Правила поведения на уроке»

Это упражнение поможет осознать, что понятные и четкие правила класса помогут эффективнее учиться в школе.

Перед началом занятия повесьте на видное место плакат с правилами, развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены классной комнаты.

Ведущий. 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. Вы уже знаете, что каждому ответу соответствует свой знак. После того как я прочитаю утверждение, каждый из вас, оценив, как он поступает в разных школьных ситуациях, выберет ответ и встанет рядом с соответствующим рисунком. 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 и т.д.

6. Дискуссия на тему занятия

Предлагаются для обсуждения 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?

О том, как важно уметь рационально планировать время, готовиться к работе заранее, говорится в притче о башмачнике.

Притча о башмачнике

Однажды старый башмачник обнаружил, что если вечером перед сном он вырежет из кожи заготовки для обуви и разложит их на столе, то утром на столе будут

стоять башмаки. Пока он спал, кто-то выполнял за него часть работы. И это случалось только тогда, когда мастер вечером подготавливал выкройки из кожи для завтрашнего дня. Ему стало очень любопытно, как же происходит, что к утру у него уже есть несколько пар готовой обуви. И однажды ночью он, как обычно, разложил заготовки на столе и спрятался. Когда часы пробили полночь, откуда ни возьмись на столе появились маленькие человечки — гномы, которые быстро сшили из подготовленных кусочков новые башмаки. На следующее утро пришел подмастерье и удивился, что мастер успел уже сделать столько отличных башмаков. И тогда мастер сказал ему: «Все дело в заготовках. Сделай их сегодня, и завтра дела твои пойдут успешнее». Говорят, что многие творческие люди пользуются рецептом старого башмачника.

8. Упражнение «Если бы я был»

Учащимся предлагается продолжить фразы и записать их на отдельном листе:

Если бы я был отличником, то

Если бы я был двоечником, то

Если бы я был учителем, то

Если бы я был директором школы, то

Если бы я был мэром города, то

Если бы я был президентом, то

Если бы я был миллионером, то

Ведущий. Ребята, я предлагаю вам давайте сейчас поставить перед собой цель, чего бы вы хотели достичь по окончании пятого класса? Что бы вы хотели научиться делать, достичь, может быть ваши родители за какую-то вашу заслугу обещали вас наградить. Напишите на листочках ниже свою цель на этот год. Сейчас мы соберем и оставим эти листочки до следующего года, а в шестом классе проведем классный час и узнаем удалось ли вам добиться поставленной перед собой цели.

9. Обсуждение итогов занятия

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

10. Ритуал прощания