

**Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс**  
**Программа адаптации детей к средней школе**

**Введение**

**Основные направления работы психологической службы в период адаптации детей к средней школе**

На этапе перехода детей из начальной школы в среднюю психологической службе школы предстоит решать следующие задачи:

- создание условий для успешной адаптации детей в школе (формирование классного коллектива; выработка единой системы обоснованных, последовательных требований; установление норм взаимоотношений детей со сверстниками, преподавателями и другими сотрудниками школы и т.п.);
- повышение уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению;
- адаптация учебной программы, нагрузки, образовательных технологий к индивидуальным возможностям и потребностям учеников пятых классов.

В соответствии с этими задачами можно выделить *основные направления* работы по адаптации детей к новой школьной жизни.

1. Психологическая диагностика.
2. Консультативная работа с педагогами и родителями.
3. Методическая работа.
4. Профилактическая работа.
5. Коррекционно-развивающая работа.
6. Аналитическая работа.

**Психологическая диагностика.**

На этапе адаптации детей в среднем звене школы психологическая диагностика направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями.

При обследовании пятиклассников целесообразно учитывать систему психолого-педагогических требований к содержанию статуса ученика 3-5 классов (Битянова М.Р., 2000) и обращать внимание на следующие аспекты.

- Психологические особенности школьника, проявляющиеся в его познавательной деятельности:
  - соотношение уровня развития когнитивных процессов и феноменов с педагогическими требованиями (в данной школе, на данной ступени развития, в рамках данной программы обучения);
  - индивидуальные особенности познавательной деятельности;
  - умственная работоспособность и темп умственной деятельности.
- Особенности мотивационно-личностной сферы, под которыми подразумеваются сформированность важнейших мотивов учебной деятельности, уровень внутренней конфликтности мотивационной сферы (личностная тревожность). В подростковом возрасте только обретение личностного смысла учения позволит школьнику эффективно учиться. Анализ показателей тревожности у школьников позволит выявить детей, неуверенных в себе, нуждающихся в психологической помощи.
- Особенности системы отношений школьника к миру и самому себе. Этот блок включает в себя восприятие и эмоциональную оценку школьником своих взаимоотношений со сверстниками, с членами семьи, с педагогами; отношения к важнейшим видам деятельности в школе, к себе. Особо важно учитывать, как ребенок воспринимает, во-первых, отношение к нему одноклассников, во-вторых, собственную позицию в общении с ними, а также эмоциональный фон этих отношений.
- Особенности поведения школьника в ситуациях внутри-школьного взаимодействия.

Для решения задач, стоящих перед психологической службой на этапе перехода детей из начальной в среднюю школу, целесообразно использовать следующие диагностические методики (см. Приложения 1—3): тест школьной тревожности Филлипса, анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой (в модификации Е.И. Даниловой), групповой интеллектуальный тест (ГИТ).

## **Консультативная работа с педагогами и родителями.**

Работа с педагогами чаще всего проводится в виде семинаров. Консультирование родителей, чьи дети показали низкие результаты в процессе тестирования и могут испытывать трудности приспособления к школе, осуществляется индивидуально или на родительских собраниях. Семинары для классных руководителей и учителей-предметников знакомят с основными задачами и трудностями периода первичной адаптации, тактикой общения с детьми и помощи им.

Мы приводим материалы, которые можно использовать при подготовке первого семинара для учителей пятых классов (см. Приложение 4).

На первом родительском собрании следует рассказать о психологических особенностях детей этого возраста, о вероятных проблемах, которые могут возникнуть в начале обучения в пятом классе (можно частично использовать материалы, подготовленные для проведения семинара с учителями). Можно поговорить о том, какую помощь в адаптации смогут оказать детям родители. Следует также ознакомить родителей с планами работы, получить их согласие на проведение тренинга и коррекционных занятий.

## **Методическая работа.**

Осуществляется психологом совместно с администрацией школы. Комплектование классов происходит особым образом, поэтому и методы работы в пятых классах разные. Они направлены на построение обучения в соответствии с индивидуальными особенностями детей и спецификой класса.

## **Профилактическая работа.**

Осуществляется психологом и направлена на оказание поддержки каждому младшему подростку. Наиболее продуктивно и эффективно проходит в форме тренингов. Предлагаемый в данной книге сценарий тренинга (с. 24—81), цель которого — адаптация учащихся к условиям средней школы, является примером профилактической работы.

## **Коррекционно-развивающая работа.**

Проводится с учащимися, испытывающими трудности в школьной адаптации. Такая работа может проводиться с детьми индивидуально или в микрогруппах, которые формируются на основе сходства проблем, выявленных у детей на этапе диагностики.

## **Аналитическая работа.**

Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой психологической работы, деятельности по адаптации детей к условиям средней школы, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов.

Очевидно, что все эти задачи могут быть выполнены лишь при совместной деятельности педагогов, психологов, администрации школы и родителей, поэтому еще одна задача психологической службы школы — наладить такое сотрудничество.

## **Программа: Первый раз в пятый класс!**

### **О программе**

Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. А нам, психологам, хотелось бы, чтобы педагоги, уставшие от своего нелегкого труда и поэтому иногда не замечающие ожиданий, проблем детей, принимая на обучение пятиклассников, умели оказывать поддержку своим подопечным. Поэтому мы рассчитываем, что предлагаемая программа будет интересна не только психологам, но и педагогам. Мы особенно надеемся заинтересовать учителей-предметников, классных руководителей, школьную администрацию самой постановкой проблемы адаптации пятиклассников к условиям средней школы. Мы думаем, что предлагаемые в этой книге конкретные технологии и упражнения могут быть с успехом использованы в работе педагогов, а также побудить их к творческому осмыслению и поиску собственных путей решения проблемы адаптации детей в школе.

Давайте начнем разговор с описания некоторых ситуаций из школьной жизни пятиклассников.

Маленькая Дина спускается с третьего этажа по лестнице, осторожно прижимаясь к стене, с тревогой косясь на пробегающих мимо «огромных» старшеклассников. Проходящий мимо психолог здоровается с девочкой, спрашивает, где у нее должен быть следующий урок, уверенно берет за руку и провожает до кабинета. По дороге Дина задает вопросы, которые слышит в школе почти каждый взрослый, оказывающий детям даже самую маленькую поддержку: «А вы кто? Вы будете у нас что-нибудь вести? А по каким дням вы бываете в школе?» Оля, ответственная и очень скромная девочка, вот уже второй день гордо уносит журнал 5 класса «А» домой — ведь так надежнее, не пропадет. Завуч школы, случайно увидев, как Оля заталкивает журнал в портфель, который никак не закрывается, удивляется: «Ты домой его несешь? Ты что? Это же важный документ! Если в кабинете администрации никого не было, надо было...» У Оли закапали слезы. «Конечно, спасибо, ты молодец, не растерялась. Сохранила журнал, но в будущем...» — произнесла Ирина Петровна и подробно рассказала о правилах хранения документации.

На занятиях у психолога Катя рисует акварельными красками ситуацию счастья. «Учительница математики, я забыла, как ее зовут, наконец-то похвалила меня на уроке. Ведь раньше у меня была пятерка по математике, и устный счет я выполняла быстрее всех. А теперь все по-другому», — переживает пятиклассница.

Саша, только после звонка успевший купить булочку в буфете (старшеклассники оттеснили его в конец очереди), теперь стоит в коридоре и не понимает, куда же делись все ребята из кабинета и какой следующий урок. Он не помнит, как зовут новую учительницу, и не знает, что же делать дальше.

Учитель информатики рассказывает про 5 «А»: «Дети активные, добрые, умные и смешные, но маленькие. У некоторых еще ноги до пола не достают, когда они занимаются в компьютерном кабинете на стульях для старшеклассников. Сегодня по доброте душевной решили помочь и выключили все компьютеры после того как я сказал, что урок закончен. Мне пришлось все переделать: все опять включать, перегружать, и выключать — это же система; задержался на целый урок».

Что переживают в этих ситуациях дети?

- Дина плохо ориентируется в школе, для нее, как и для других детей, в новой ситуации обучения чрезвычайно важен взрослый, который выделяет ее среди остальных, обращает внимание именно на нее, создавая тем самым ощущение безопасности и причастности к школе.
- Оля, ожидая похвалы и одобрения со стороны педагога, почувствовала вину и теперь не уверена в правильности своего поведения. Хотя никто никогда не объяснял ей раньше, что делать в подобной ситуации.
- Катя растеряна, потому что учителя предъявляют разные требования. Она проявляет повышенное беспокойство в учебной ситуации, постоянно ожидает отрицательной оценки со стороны педагога.
- Саша не уверен в правильности собственного поведения, плохо ориентируется в школьном здании и не знает, где посмотреть расписание.
- 5 «А» класс не знает о правилах поведения в компьютерном классе.

Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но большинство учащихся 5-х классов подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

Преподаватели также нуждаются в психологической поддержке. Им трудно сразу запомнить всех учеников в условиях большой школы и быстро узнать детей, чтобы успешно организовать обучение и общение, переключиться с психологических особенностей выпускников школы 16-летнего возраста на возможности детей 10-11 лет.

Как оказать реальную профилактическую помощь и психологическую поддержку «пятиклашкам» и их преподавателям?

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие, на наш взгляд, успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Нам хотелось бы отдельно отметить, что выделение именно этих навыков обосновано не столько теоретическими изысканиями, сколько многолетними наблюдениями за детьми в это сложное для них время — период адаптации к средней школе.

Приведем результаты диагностики психологического состояния пятиклассников, полученные с помощью теста школьной тревожности Филипса (см. Приложение 1). Тест не только позволяет изучать выраженность и причины школьной тревожности, но и помогает ребенку осознать свое излишнее волнение и беспокойство на уроках, во время проведения контрольных, самостоятельных работ, страх при общении с определенным учителем, проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками. На основе осознанного желания ребенка работать с подобными проблемами можно организовать и индивидуальную работу, и групповую с классом в целом. Анализируя результаты четырехлетних наблюдений (в данном обследовании приняло участие около 400 пятиклассников), мы можем сказать, что показатели общей тревожности в школе в начале года всегда повышены. В среднем, не более 65% учеников 5-х классов имеют нормальные значения по этому показателю. Однако это вполне очевидно и без диагностических измерений и не нуждается в особом комментарии. Гораздо более интересна дифференцированная оценка школьной тревожности, позволяющая определить направление коррекционной работы с пятиклассниками. Наиболее высоки показатели по следующим видам тревожности: страх самовыражения, оценивания, страх не соответствовать ожиданиям и требованиям окружающих. По приведенной на с. 15 диаграмме можно оценить распределение значений по этим показателям.

Эти данные наглядно иллюстрируют специфические особенности психологического состояния учащихся 5-х классов. Очевидно, что значения по трем видам школьной тревожности превышают допустимые пределы (50%). Степень выраженности данных видов тревожности напрямую связана с отношением взрослых к результатам учебной деятельности и поведению ребенка. Эти страхи в какой-то мере провоцируются родителями и педагогами, которые ориентируют детей на получение только хорошей оценки, требуют «правильного» поведения и награждают за результат, а не за сам процесс его достижения или просто попытку действовать. Но, с другой стороны, если уверенность ребенка в своих способностях так зависит от взрослого, то, значит, в наших силах создать благоприятные условия не просто для коррекции уровня тревожности, но и для развития эмоционально-волевой сферы учащихся.

Именно поэтому в программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

## **Цели и содержание программы**

В методической литературе принято формулировать цель программы научным языком, тогда она является обобщенным выражением некоторой идеи. В этом случае основная цель нашей программы звучала бы так: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Однако нам хотелось бы сформулировать цель эмоционально, чтобы передать наше стремление помочь пятиклассникам в этот сложный для них период. Итак, основная цель данной программы — создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями.

В соответствии с целью формулируются задачи тренинга:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

### **Характеристика основных этапов работы**

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и сотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу. Наш опыт работы показывает, что среди традиционных психологических приемов наиболее эффективны на данном этапе следующие: оказание поддержки в новых ситуациях; оказание помощи в осмыслении опыта сотрудничества.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно мы решаем еще одну задачу — способствуем установлению межличностных отношений с педагогами.

На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только в общении, но и в деятельности учения, поэтому можно выделить следующие направления работы: формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, мы создаем условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка. Отдельно решается задача ориентирования ребенка на процесс деятельности, а не на оценку.

На этом же этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием

коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях. На этом этапе мы используем приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Критериями эффективности занятий выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

## **Методы и техники, используемые в программе**

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. *Метафорические истории и притчи.*

## **Принципы работы тренинговой группы**

Мы используем в работе традиционные принципы, с помощью которых и начинающий, и опытный ведущий групповых тренингов сумеет включить детей в работу, развить и: коммуникативные навыки.

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом. Такой подход не только помогает создать условия психологической безопасности для детей, ж и способствует развитию открытости и способности к самостоятельному принятию решений.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее. Нам хотелось бы обратить внимание на то, что в работе с пятиклассниками особенно важна обратная связь от детей перед выполнением любого упражнения. Необходимо просить детей прокомментировать задание, которое они должны будут выполнить, а также инструкцию к нему. Это начальное обсуждение является подготовкой участников к эффективному выполнению упражнения. Чрезвычайно важно убедиться что все дети правильно поняли задание. Если возникают вопросы, следует повторить задание еще раз.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности. В процессе выполнения многих упражнений ребенок имеет возможности увидеть себя в разных ситуациях, когда от него требуется принятие определенного решения. Реализация этого принципа в работе с пятиклассниками имеет и другую цель — создать дополнительную мотивационную основу участия в тренинге, так как осознание своих способностей и личностных особенностей, как показывает наш опыт, эмоционально привлекательно для ребенка.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях. В случае доминирования одного участника или нескольких членов группы эффективное выполнение задания становится невозможным. В программе занятий предусмотрены так называемые структурированные упражнения, предназначенные для установления взаимосвязей в группе, в ходе их выполнения каждый ребенок получает возможность высказаться. В такой ситуации членам группы, обладающим авторитарным складом характера, приходится вырабатывать самоконтроль, чтобы позволить другим детям выступить, а застенчивые дети получают возможность

попробовать себя в новой поведенческой роли, в результате чего возрастает их вовлеченность в групповую работу.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей. Важно понимать, что специфические условия начала обучения в средней школе не допускают использования в занятиях провокационных упражнений, в процессе выполнения которых дети могли бы получить негативную оценку со стороны одноклассников или оказаться в изоляции (если никто не захочет выбрать их в пару или микрогруппу). Поэтому необходимо, чтобы ведущий самостоятельно осуществлял деление детей на микрогруппы с помощью различных игровых приемов. Особенно это касается начала работы по программе. Чтобы снизить тревожность при выполнении заданий по арт-терапии ведущему следует объяснить участникам, что содержание рисунка более важно, чем художественные способности, что рисунки используются как средство для продолжения дискуссии. Возможно, что кто-то из детей попытается уклониться от рисования. В этом случае может помочь подбадривание, однако если оно будет слишком энергичным, то может привести к стрессовой ситуации. Чтобы избежать чрезмерного давления на тревожных членов группы, можно разрешить им в качестве альтернативы в некоторых упражнениях больше записывать, нежели рисовать. Для того, чтобы художественное самовыражение имело терапевтический характер, оно должно быть частью продуманной программы или более широкой групповой цели, и, кроме того, важно всегда предоставлять участникам возможность вербального завершения творческой деятельности.

Помещение, в котором будут проводиться занятия, должно быть достаточно просторным, чтобы участники имели возможность свободно передвигаться, располагаться по кругу, размещаться микрогруппами по 3-5 человек.

### Структура занятия

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры спланируют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. *Обсуждение домашнего задания* проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. *Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Предлагаем вашему вниманию сценарий тренинга «Первый раз в пятый класс». Мы осознаем, что ни один сценарий не может быть использован в неизменном виде, поскольку все классы разные; его следует дополнять и видоизменять, учитывая потребности и запросы конкретной группы и динамику ее развития. Можно комбинировать разные элементы тематических тренингов, самостоятельно подбирать упражнения, уделяя больше времени работе с актуальными для класса проблемами. Начинать занятия с пятиклассниками лучше всего с середины сентября.

Программа тренинга рассчитана на 12-14 занятий по 1 академическому часу. Желательно встречаться 2 раза в неделю, в этом случае цикл занятий завершится к концу 1 четверти. Если занятия проводить 1 раз в неделю, работа по программе займет первое полугодие. Большие классы лучше делить пополам: численность группы не должна превышать 15 человек. Если есть возможность, занятия проводят параллельно два психолога (по одному на группу).

## Сценарий тренинга

### Занятие 1. Создание группы

#### Цели:

- сформировать группу участников;
- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;
- выяснить ожидания детей;
- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.

#### Материалы:

- небольшие листочки бумаги для изготовления визиток; фломастеры; стакан, наполовину наполненный водой.

#### Знакомство

Представьте, коротко расскажите о целях и особенностях предстоящих занятий.

#### 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, поэтому после его завершения можно предложить детям подвижную, активную игру.

#### Разминка

#### Упражнение «Если весело живется, делай так»

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, шелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

Не всегда получается согласованно воспроизводить действия каждого участника, поэтому сначала ведущий может подавать группе специальный знак, по которому дети начнут повторять движение. На последующих занятиях эта игра становится одной из любимых, и ребята начинают действовать все более согласованно.

#### Работа по теме занятия

#### Принятие правил

Ведущий предлагает принять свод правил. Правила должны быть такими, чтобы всем было:

1. Интересно! Для этого необходимо быть активным, правдивым и уметь слушать каждого.
2. Комфортно! Запрещаются оскорбления, упреки, обвинения. А вот внимание к положительным сторонам каждого приветствуется и даже поощряется.
3. Безопасно! Все, что происходит на занятиях, — для всех, кроме нас, секрет.
4. Полезно! Выполняем задания добросовестно.

Ведущий говорит о добровольности участия в работа группы. Если кто-нибудь из участников не захочет выполнять какое-либо упражнение, он может отказаться.

Перед тем как принять правила, следует обсудить их с детьми, а также продумать санкции за их нарушение.

Санкции должны соответствовать проступку и быть выполнимыми, например, нарушивший правило выходит за круг и пропускает следующее упражнение. Дети могут предложить свои правила, и если группа согласится, они включаются в основной список.

Если дети согласны с предложенными правилами, они вслед за ведущим торжественно принимают правила под аплодисменты группы. После этого все участники заполняют и прикрепляют к одежде свои именные карточки.

#### Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь»

Выполняя это упражнение, каждый ребенок получает возможность высказать свое мнение о школе и увидеть положительное в новой ситуации, научиться конструктивно относиться к школьным проблемам.

Скажите следующее: «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».

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

Вот что говорили дети одной из московских школ:

- учиться стало сложнее;
- неизвестно куда идти, поэтому страшно опоздать;
- разные учителя;
- некогда отдохнуть;
- короткие перемены — мы не успеваем найти кабинет;
- в классе много незнакомых ребят, а друзья попали в другой класс, и это обидно;
- праздники проходят до-другому, не так, как в начальной школе;
- много домашних заданий;
- завтраком и обедом никто не кормит, каждый сам в столовой должен покупать себе еду;
- появилась возможность прогуливать;
- можно «беситься» на перемене, никто за нами не следит так, как в начальной школе.

Очевидно, что негативных высказываний оказалось больше, чем позитивных.

Какие же пожелания высказывают дети? Им хотелось бы, чтобы:

- их классный руководитель оказался таким же заботливым и внимательным, как первая учительница;
- кабинет был такой же уютный, как в начальной школе;
- было много праздников;
- поменьше примеров задавали;
- не ставили «2» за то, что не принес на урок учебные принадлежности.

### **Дискуссия на тему занятия**

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

### **Упражнение «Пустой или полный»**

Покажите детям, что 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.

Скажите следующее: «Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины. Одни люди скажут, что он наполовину пустой, а другие — что наполовину полный, то, и другое — правда, однако эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое.

Каждом 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.

### **Принятие ритуалов приветствия и прощания**

Предложите детям выбрать какое-нибудь несложное приветствие, с которого будет начинаться каждое занятие, и прощание, которым оно будет завершаться.

### **Обсуждение итогов занятия**

Обязательно обсудите чувства участников группы. Пусть они скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными,

### **Домашнее задание**

Постарайтесь найти как можно больше положительных сторон в новой школьной жизни.

### **Прощание**

## **Занятие 2. Здравствуй, пятый класс!**

## **Цели:**

— дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;

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

## **Материалы:**

- таблички с ответами «да»©, «нет»©, «иногда»© (для упражнения «Найди того, кто...»);

— мяч (для упражнения «Игра с мячом»);

— бланки «Мои цели» (Приложение 5) — по количеству участников;

— бланки «Солнышко» (Приложение 6) — по количеству участников.

## **Приветствие**

### **Разминка**

#### **Упражнение «Прошепчи имя»**

Скажите следующее: *«Все вы стали учениками средней школы. В классе появились новые ребята. Предлагаю вам познакомиться поближе, лучше узнать друг друга. Уберите в сторону стулья, чтобы в классе было достаточно свободного места. Начните бродить по классу... При этом подходите к разным детям и шепчите им на ушко сначала свое, а затем их имя... Теперь остановитесь, пожалуйста. Когда по моей команде вы снова начнете ходить по классу, прошепчите другому на ушко самое приятное, что случилось с вами вчера. Начали!».*

Упражнение заканчивается, после того как каждый ребенок пообщается со всеми участниками.

### **Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Найди того, кто...»**

Развесьте таблички с ответами на разные стены классной комнаты.

Скажите следующее: *«Сейчас я буду зачитывать разные утверждения. Если вы согласитесь с услышанным утверждением, то должны будете подойти к табличке, на которой написан ответ "да" и нарисована веселая рожица, если не согласитесь, — подойдете к табличке с ответом "нет" (на ней изображена грустная рожица). Есть еще третий вариант ответа — "иногда, не всегда" (на табличке нарисована недоумевающая рожица), если он подходит вам больше всего, то встаньте около этой таблички».*

Зачитайте следующие утверждения:

Я люблю путешествовать.

Мое настроение похоже сегодня на осенний теплый, солнечный денек.

Я регулярно чищу зубы.

Я плачу, когда смотрю печальные фильмы.

Я верю в равные права мальчиков и девочек.

Мне нравится слушать музыку.

В прошлом месяце я прочел новую книгу.

Я играю на музыкальном инструменте.

Я говорю на иностранном языке.

Я — учащийся 5 «А» класса. "

Я не люблю учиться.

Я не люблю домашние задания.

Я умею постоять за себя.

Я — добрый (веселый).

Я надеюсь навести порядок в своем столе.

Мне здесь нравится.

У меня есть друзья в классе.

После каждого утверждения оставляйте достаточно времени, чтобы ребята успели переместиться к нужной табличке, посмотреть, кто ответил на вопрос так же как они, а кто — по-другому. Спрашивайте детей, почему они выбрали тот или иной ответ.

#### **Упражнение «Прощание с начальной школой»**

В ходе выполнения этого упражнения дети вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи и достижения.

Скажите следующее: «Сегодня я предлагаю вспомнить все то, что ярко запомнилось вам в начальной школе. Что из прошлого вы хотели бы "взять с собой", чтобы чувствовать себя уютно и комфортно? Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию.

Вспомни свой самый первый день в школе: ты нарядный и красивый, в руках у тебя цветы, на душе радостно и немного тревожно, но зато чувствуешь себя по-настоящему взрослым. Звенит первый звонок. Тыходишь в класс, в котором тебе предстоит учиться три года. Что это за кабинет? Вспомни его в мельчайших подробностях. Кругом новые ребята — среди них твои будущие друзья. Вспомни, как ты выбрал себе место за партой, где в классе находилась твоя парта? Вспомни свою первую тетрадь и "Букварь" и, конечно, первую похвалу, полученную от учителя. Кто был первым другом, кто так часто помогал тебе? Вспомни любую ситуацию успеха за три года учебы в начальной школе. Когда ты чувствовал себя уверенно, смело?.. Когда тебе было радостно, интересно? Может, это был какой-то праздник, утренник, или поход, или дело, которое тебе удалось выполнить очень хорошо? А может быть, мама после родительского собрания похвалила тебя за успехи, за отличные оценки. Что ты тогда чувствовал? Вспомнил?

А теперь постепенно возвращайся обратно. Ты снова здесь, в нашем классе. Как только будешь готов, открой глаза...

Кто хочет поделиться с нами своими впечатлениями, тем, что вспомнилось? ».

Дайте возможность высказаться каждому ребенку, а затем скажите: ^Запомните чувства успеха и уверенности, радости от учебы, все хорошее, что было в начальной школе, и пусть эти чувства помогают вам учиться в пятом классе».

### **Упражнение «Игра с мячом»**

Упражнение способствует прояснению личной мотивации обучения в средней школе, осознанию своих целей.

Предложите детям, передавая мяч друг другу в произвольном порядке, продолжить фразу: «Я хочу, чтобы в пятом классе я...». Ответы могут быть самыми разными.

После выполнения упражнения раздайте детям бланки «Мои цели» (Приложение 5). Предложите им написать на своем листочке четыре главных желания или цели («Я хочу...»), учитывая свои возможности. Скажите: «Прежде чем написать, про свою цель, пусть каждый подумает про себя: "А что я могу сделать, чтобы исполнилось то, что я хочу... "».

Бланки остаются у детей. В ходе работы группы, по мере Достижения своих целей, каждый ребенок будет раскрашивать радугу, изображенную на бланке.

### **Обсуждение итогов занятия**

Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

### **Домашнее задание**

1. Найдите свою фотографию, где вы изображены в раннем детстве. Наверняка вы были чудесными малышами. Сейчас я раздам вам листы, на которых нарисовано солнышко (см. Приложение 6). Приклейте эту фотографию в серединку листа, в солнечный круг, получится «портрет в лучах солнца» (в крайнем случае, если дети не найдут фотографии, они могут нарисовать «автопортрет»). Не показывайте фотографию до следующего занятия никому из ребят своего класса. Задумка состоит в том, что каждый из вас должен будет угадать того, кто изображен на том или ином солнышке.

Убедитесь, что дети правильно поняли задание, и раздайте заготовки.

2. Понаблюдайте за собой: чувствуете ли вы себя увереннее в настоящем, когда вспоминаете ощущение успеха, который вы пережили в прошлом.

### **Прощание**

## **Занятие 3. Находим друзей**

### **Цели:**

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

### **Материалы:**

- мяч (для упражнений «Что я люблю делать» и «Настоящий друг»);

- «портреты в лучах солнца» с фотографиями или автопортретами детей;
- плакаты, на которых крупно написаны пословицы и поговорки о дружбе (для оформления помещения).

## **Приветствие**

### **Разминка**

#### **Упражнение «Что я люблю делать»**

Скажите следующее: *«В школе мы все собираемся вместе, здесь нас ждут друзья, учителя. Каждый из вас — интересная личность, достойная уважения, каждый вносит собственный вклад в наши отношения, в дела класса.»*

*Передавая мяч друг другу, назовите свое имя и скажет о том, что каждый из вас любит делать и что у вас хорошо получается. Можно также сказать о том, чему вы могли бы обучить других ребят».*

После того как все участники выскажутся, они могут сказать друг другу о том, чему каждый из них хотел бы научиться у других.

### **Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Найди меня»**

Соберите и развесьте на школьной доске принесенные детьми «солнышки» с фотографиями. Попросите детей определить, кто есть кто. Выберите любую фотографию, и пусть каждый участник даст свой вариант ответа. После этого изображенный на фотографии ребенок называет себя. Затем по очереди покажите остальные фотографии. В конце упражнения дети подписывают свои «солнышки». Обязательно произнесите добрые слова в адрес каждого ребенка.

#### **Упражнение «Настоящий друг»**

Это упражнение поможет детям осознать, какие качества ценятся в дружбе.

Скажите следующее: *«Каждый человек в течение своей жизни приобретает и теряет друзей. Дружба доставляет много радости, но иногда она может приносить страдания. Дружеские отношения постоянно меняются по мере того как растем и меняемся мы сами, появляются новые друзья, иногда исчезают старые. Друзей не бывает много; хотя отношения могут быть добрыми и теплыми со всеми одноклассниками, лишь некоторым мы доверяем свои проблемы и переживания».*

Попросите каждого ребенка, передавая мяч другому, закончить предложение: «Друг — это тот, кто...».

Выпишите на доску качества, которые предлагают дети, и спросите, почему они считают важными именно эти качества.

Попросите желающих рассказать о своем настоящем друге и представить его группе, например:

Привет! Я бы хотел познакомить вас со своим другом — Светланой. Она наша соседка, и я знаю ее очень давно. Она готовит самое лучшее печенье в мире и приглашает меня в гости. Мы с ней много разговариваем, а еще ходим вместе гулять. Она очень добрая и веселая.

### **Дискуссия на тему занятия**

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

Эта тема особенно актуальна для классов, где дети находятся в конкурентных отношениях (например, для гимназических классов, в которые дети попадают в результате жесткого отбора). В таких случаях дети обычно борются за внимание со стороны учителя, за оценку. Соперничество друг с другом, особенно в учебной деятельности, приводит к обидам, ссорам, вспышкам гнева. В таких классах следует уделять особое внимание формированию навыков взаимодействия, развитию способности понимать себя и другого.

#### **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

Это упражнение поможет детям научиться принимать другого человека и находить в нем положительные качества.

Попросите детей взять свои «портреты в лучах солнца»: и написать на двух-трех лучиках солнышка свои достоинства и положительные качества. После этого попросите их передать свои портреты соседу слева. Он, а

затем и каждый последующий в круге, должен дополнить список хороших качеств изображенного на фотографии ученика, записывая эти качества на оставшихся лучиках.

Необходимо учесть, что сильные стороны в другом ребенке дети находят быстро, иногда труднее обстоит дело с поиском собственных достоинств. Бывает, что дети пишут что-то обидное, в этом случае следует еще раз напомнить инструкцию и оказать поддержку ребенку, на портрете которого появилась задевающая надпись. Поскольку дети пишут медленно, следует отвести на выполнение этого упражнения достаточно времени.

#### **Обсуждение итогов занятия**

Обсудите действия и чувства всей группы. Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

#### **Домашнее задание**

1. В течение недели попробуйте, воспользовавшись знаниями, полученными на этом занятии, найти новых друзей и улучшить отношения со старыми знакомыми. На следующем занятии желающие смогут рассказать о том, как им удалось сделать это.

2. Подумайте, какое название и какой девиз можно дать нашей группе.

3. Придумайте и напишите на «портрете в лучах солнца» свой личный девиз.

#### **Прощание**

### **Занятие 4. Узнай свою школу**

#### **Цели:**

— помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

#### **Материалы:**

- несколько больших листов ватмана, фломастеры, маркеры.

#### **Приветствие**

#### **Разминка**

#### **Упражнение «Передай ритм по кругу»**

Ведущий хлопает в ладоши, задавая определенный ритм, дети последовательно передают этот ритм по кругу.

#### **Обсуждение домашнего задания**

#### **Упражнение «Портрет группы»**

Начните занятие с обсуждения домашнего задания: пусть желающие расскажут о том, как им удалось познакомиться с кем-либо, затем выберите название группы и ее девиз. Например, команда «Солнце», с девизом: «Светло, тепло, всем отлично, хорошо!»

Обсудите предложения детей по поводу названия группы и постарайтесь помочь им прийти к согласию.

После этого дети (с помощью ведущего) пишут название и девиз группы на большом листе, а под ним размещают свои «портреты в лучах солнца» с личными девизами. (Ведущий может сделать это самостоятельно после урока.)

Повесьте «Портрет группы» на стене классной комнаты. Пусть он всегда находится там во время занятий.

#### **Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Узнай свою школу»**

Упражнение поможет учащимся ознакомиться с правилами школы и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

Скажите следующее: «Сейчас мы выполним упражнение которое поможет нам лучше понять, какие правила поведения приняты в нашей школе. Я буду задавать вам вопросы, а вы, хорошо подумав, отвечайте на них».

Вы можете предлагать для обсуждения любые ситуации, задавать любые вопросы, которые помогут ввести определенные правила и нормы поведения, принятые в вашей школе и актуальные для класса, с которым вы работаете. Примерные вопросы:

Что я делаю, когда опаздываю в школу или на урок?

Сколько раз нужно опоздать в школу, чтобы попасть к директору?

Как я могу быть наказан за опоздание?

Если надо уйти с занятий на прием к врачу, с кем мне договориться об этом?

Что мне делать, если я плохо себя почувствую?

Я потерял учебник. Что мне делать?

У меня пропала куртка из раздевалки. Что мне делать?

Что мне делать, если мне угрожает другой ученик?

Как я могу попасть на встречу со школьным психологом?

Назовите три основных правила поведения во время перемены.

Какие вещи нельзя приносить в школу?

Что такое «плохое поведение в школе»? Подумайте, за какое поведение ученика могут выгнать из школы.

### **Дискуссия на тему занятия**

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

Задайте детям следующие вопросы:

1. Вспомните, когда вы себя чувствовали уверенно или неуверенно в школе. Почему вам запомнились эти ситуации? Что чувствовали в этих ситуациях люди, находящиеся вместе с вами?

2. Были ли ситуации, когда вы вели себя грубо, может быть даже агрессивно?

3. Какие правила поведения обязательны для соблюдения в школе?

Запишите на доске основные правила вашей школы.

Следует специально подготовиться к этому занятию, составить предварительный список правил и традиций школы после совместного обсуждения с администрацией учителями школы. Если эта тема никогда раньше не обсуждалась, можно посвятить отдельное занятие выработке правил класса, собрав всех детей и пригласив классного руководителя.

### **Обсуждение итогов занятия**

Пусть участники расскажут о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем недовольны, какие вопросы остались неразрешенными.

### **Домашнее задание**

Понаблюдайте за собой и окружающими, постарайтесь отметить, в чем проявляется уверенность, неуверенность, грубость. Подумайте, существуют ли какие-либо различия в правилах начальной и средней школы?

### **Прощание**

## **Занятие 5. Что поможет мне учиться?**

### **Цели:**

- помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;
- способствовать формированию учебных навыков;
- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.

### **Материалы:**

— большие листы бумаги (формат А3) — по количеству участников, цветные карандаши (для упражнения «Нарисуй свое настроение»);

— таблички с ответами «да», «нет», «иногда», плакат с правилами (для упражнения «Правила поведения на уроке»).

### **Приветствие**

### **Разминка**

### **Упражнение «Нарисуй свое настроение»**

Попросите детей подумать о себе и попытаться понять, какое у них сейчас настроение, а затем нарисовать свое настроение на листе бумаги.

Для того чтобы участники могли проявить себя, предложите им прокомментировать свои рисунки. Группа может принимать участие в обсуждении каждого рисунка, ответив на следующие вопросы: «Какой рисунок вам ближе по его настроению?»; «Что вы чувствуете, глядя на этот рисунок?»

### **Обсуждение домашнего задания**

Спросите детей о том, какие новые правила появились с их точки зрения, в пятом классе. Какие правила помогли бы улучшить жизнь класса?

### **Работа по теме занятия**

### **Упражнение «Что поможет мне учиться»**

Скажите, что сегодня вы все вместе попробуете ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?». Предложите детям для «голосования» (большой палец, поднятый вверх, означает «согласен», опущенный вниз — «не согласен») со следующим утверждением:

Я умею находить плюсы даже в трудной ситуации.

Я точно знаю, что мне по силам.

Я знаю, что я уже умею делать, а чему мне еще надо учиться.

Я умею планировать свое время и быть организованным

Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.

Я представляю, где и у кого могу получить помощи

Я умею внимательно слушать в классе.

Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.

Я умею заботиться о своем здоровье.

Обсудите, что из перечисленного дети считают особенно важным. Пусть желающие расскажут о том, что еще помогает им в учебе.

### **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.

Скажите следующее: *«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 удастся 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.

### **Дискуссия на тему занятия**

Обсудите с ребятами следующие вопросы:

— Какие правила трудно выполнять лично вам? (Следует оказать поддержку детям, которым трудно выполнять многие правила).

— Все ли эти правила обязательны для выполнения?

— Зависит ли необходимость выполнения того или иного правила от конкретного предмета?

— Как бы изменилась обстановка в школе, если бы все соблюдали правила?

— Влияет ли выполнение всех школьных требований на вашу уверенность или неуверенность? Как?

— Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему?

— Чему вы научились уже в начальной школе?

По результатам двух последних занятий можно провести семинар с учителями, на котором еще раз поговорить о том, как важно выработать по возможности единую систему требований, четко сформулировать для детей основные требования к ним и критерии оценки их работы.

#### **Обсуждение итогов занятия**

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

#### **Домашнее задание**

Поучитесь соблюдать правила, которые мы обсуждали сегодня, и подумайте над тем, какие из них необходимы именно вам. Совпадают ли правила, действующие на разных уроках?

#### **Прощание**

### **Занятие 6. Легко ли быть учеником?**

#### **Цель:**

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

#### **Материалы:**

бумага, кисти и краски (гуашь или акварель) для каждого ребенка (для упражнения «Кляксы»).

#### **Приветствие**

#### **Обсуждение домашнего задания**

Попросите детей рассказать об основных правилах работы на уроках.

В ходе обсуждения часто выясняется, что разные учителя требуют соблюдения разных правил. Например, на уроке математики на устном счете надо обязательно включаться в работу одновременно, а для урока русского языка нужно заранее, еще дома записать в тетради дату следующего дня. Постарайтесь, чтобы дети поняли смысл соблюдения тех или иных правил.

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

#### **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 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.

#### **Работа по теме занятия**

#### **Игра «Идеальный ученик»**

Каждый учащийся садится на специальный «стул идеального ученика» и говорит о том, каким в его представлении должен быть идеальный ученик. Например, он никогда не делает ошибок, выполняет все задания на «отлично» и т.д.

Выпишите все предлагаемые детьми качества на доску.

#### **Дискуссия на тему занятия**

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



Важно, чтобы к концу дискуссии дети поняли: идеальных Учеников не существует. Ошибаются все, и каждый человек имеет право на ошибку. Но можно стремиться стать настоящим учеником, улучшать свои качества, оставаясь при этом самим собой.

Прочитайте детям отрывок из повести М. Вильямс «Вельветовый кролик».

— Что значит быть настоящим? — спросил однажды Кролик. — Это когда внутри тебя звенят всякие штуки, а сбоку торчит ручка?

— То, из чего ты сделан, не имеет значения, — ответила Кожаная Лошадь. — С тобой что-то происходит... Ребенок любит тебя долго-долго, не просто играет с тобой, а по-настоящему любит тебя, вот тогда-то ты и становишься настоящим. Но помни, это не происходит сразу. На то, чтобы стать настоящим, уходит порой очень много времени... Но когда ты настоящий, ты не сможешь быть неприятным или неинтересным, разве только для людей, которые вообще ничего не понимают.

### **Упражнение «Незнайка»**

Скажите следующее: *«В жизни у всех нас бывают удачные дни и денечки "так себе". В некоторых ситуациях мы чувствуем себя уверенно, "на высоте", а в других — теряемся. Я предлагаю вам игру, в которой вы свободно сможете почувствовать себя человеком, который может чего-то не знать. Кто хочет побыть им? "Незнайка" на все вопросы других детей должен отвечать: "Не знаю", подтверждая свой ответ интонацией, голосом, мимикой, жестом».*

Это одно из самых любимых упражнений детей. В некоторых группах желание играть в «Незнайку» возникает и на следующих занятиях. В этом случае, особенно если в группе есть гиперответственные дети, можно несколько раз повторить.

### **Упражнение «Кляксы»**

Упражнение выполняется в парах. Один из детей берет немного краски того цвета, какого ему хочется, и капает на лист бумаги. Его партнер дорисовывает «кляксу» до какого-либо образа, затем участники меняются ролями. Это упражнение способствует налаживанию взаимодействия между детьми, кроме того, оно обладает некоторой диагностической ценностью. Агрессивные и подавленные дети часто выбирают краски темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного. Последний будет брать для рисунков светлые краски и видеть приятные, спокойные сюжеты.

Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску. Дети с пониженным настроением предпочитают лиловые и сиреневые тона. Серые и коричневые тона выбираются детьми напряженными, конфликтными. Однако нередко невозможно проследить четкую связь между выбранным цветом и психическим состоянием ребенка, поэтому на основе рисунков нельзя делать серьезных диагностических выводов, можно говорить лишь об общих тенденциях, которые помогут выбрать верное направление работы при более глубокой диагностике.

### **Обсуждение итогов занятия**

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

### **Домашнее задание**

Подумайте о том, какие качества помогают вам учиться и какие качества вы хотели бы в себе развить.

### **Прощание**

## **Занятие 7. Чего я боюсь?**

### **Цели:**

- научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;
- снизить школьную тревожность.

### **Материалы:**

- таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Чего я боюсь?»);
- бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово»).

### **Приветствие**

## Разминка

### Упражнение «Если весело живется, делай так»

(см. Занятие 1)

#### Работа по теме занятия

### 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 прорывать.

Спросите детей, похожи ли их проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково:

Скажите следующее: *«Человеку свойственно тревожиться в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, например, неожиданная контрольная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаем, как к этому отнесется учитель.»*

*Вы можете начать пережить 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.»*

### Упражнение «На ошибках учатся»

Это упражнение поможет детям осознать неизбежности ошибок и научиться извлекать из них пользу, снизив таким образом страх перед ошибками. Дети смогут поговорить друг с другом о том, как они обычно реагируют на свои ошибки,

Скажите следующее: *«Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то учиться. Каждый из вас знает, что он время от времени ошибается. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою крупную ошибку?»*

*Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым разом они учатся и не делают больших проблем из своих неудач.*

*А как вы реагируете на свои ошибки?»*

*Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете еще и нарисовать небольшие иллюстрации к своему рассказу.*

*Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что же вы думаете по этому поводу.*

*А сейчас возьмите новый лист бумаги и напишите на нем очень крупно: "Делать ошибки — это нормально. На своих ошибках мы учимся". Украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть. Потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память».*

После завершения работы задайте следующие вопросы:

— Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?

— Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?

— Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

## Упражнение «Рисуем слово»

Это необычное упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

Скажите следующее: «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:

Дима расцветает, приободряется, радуется, что точно знает тему и уверен в отличной оценке, а Кирюша 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 тебя? Какие чувства и воспоминания приходят?

Какие возникают ассоциации?

Представь себе это слово написанным на листе бумаги. Как оно выглядит?

Как звучит слово "контрольная"?

(Пусть каждый ребенок коротко ответит на эти вопросы.)

Сегодня мы, как волшебники, научимся заряжать слова волшебной силой, превращать их в «магические», менять свое отношение к ним. Итак, начнем.

1. Предлагаю для начала определить проблему, которая вас тревожит.

2. Теперь составьте список слов, относящихся к данной проблеме.

Продолжите предложение: «Стоит мне услышать слово...»

Какое это слово для вас? Какое слово заставляет вас волноваться сильнее всего?

3. Каждый из вас будет работать со своим словом. Пожалуйста, закройте глаза и вообразите, что это слово написано на бумаге...

Как оно выглядит? Оно напечатано или написано от руки? Какие по размеру буквы? Они цветные? Обращайте внимание только на те представления, которые возникают у вас легко, будто сами по себе. Ваше слово может навеять впечатления, о которых я вас не спрошу. Обращайте внимание и на них тоже».

Задавая детям вопросы, придерживайтесь следующего порядка:

### **Анализ структуры слова**

#### **Зрительные особенности**

Способ написания слова:

- печатные буквы или рукописные;
- если печатные — только заглавные или и заглавные, и строчные;
- если рукописные — собственный почерк или кого-то другого (если другого, то чей);
- если почерк собственный — нынешний или «более ранний» (например, как в первом классе).

Характер изображения букв:

- изображены в цвете;
- сделаны из чего-либо (например, высечены из камня; с подсветкой; выведены кремом на торте и т.д.).

Величина букв:

- большие (как, например, на рекламном щите) или маленькие (как в книге).

Цвет букв:

- цветные или черно-белые; если цветные, то каким цветом написаны.

Фон:

- светлый; темный; цветной.

Особенности формы:

- буквы острые; округлые; жирные; «каракули» и т.д.

Особенности начертания:

- прямое; наклонное; несимметричное (то так, то эдак) и т.д.;
- нестандартные буквы — например, одна из букв слишком большая (кривая) и т.д.

Где размещены (относится к представлению);

- надо мной; передо мной; подо мной; сбоку от меня.

#### **Звуковые особенности**

*Чей голос произносит слово:*

- мой собственный;
- голос женщины; мужчины; ребенка; чей конкретно;
- несколько голосов;

*Громкость:*

- громко; тихо.

*Высота тона:*

- высокий, средний или низкий.

*Акустические особенности:*

- например, эффект «эха».

*Темп:*

- быстро; медленно.

*Мелодия слов:*

- раскатисто; монотонно; напевно.

*Как произносится слово:*

- негативно: жалобно, угрожающе, по-военному, тревожно
- позитивно: дружески, ободряюще, воодушевляюще, радостно, многообещающе и т.д.

*Источники звука в пространстве:*

- слово звучит сзади; спереди; сверху;
- стереоэффект.

### **Другие особенности**

*Материал, из которого сделано слово:*

- мягкий или твердый;
- колющийся или гладкий;
- теплый или холодный;
- легкий или тяжелый;
- какая поверхность?

*Запах:*

- ассоциируется ли изображение с запахом? Какой это запах?

*Вкус:*

- ассоциируется ли изображение со вкусом? Какой это вкус?

*4. Представили? Если вы хотите научиться спокойно и уверенно реагировать на мысли о каком-то событии, то уже само слово, обозначающее это событие, должно вызывать у вас чувство уверенности и спокойствия. Я хотела бы сделать так, чтобы это слово вызывало у вас хорошее настроение.*

*Итак, теперь давайте мысленно изобразим слово по-другому, чтобы оно стало для нас приятным, привлекательным.*

- Как должно быть написано слово?

- Как должно оно звучать?

- Как вы должны его ощущать?

- Какие другие особенности имеются у этого слова?

- Приукрасьте ваше слово, пусть оно станет "безобидным"

- А сейчас возьмите карандаши, маркеры, гуашь и нарисуйте, как преобразается слово».

После окончания работы дети показывают свои рисунки, делятся впечатлениями.

### **Обсуждение итогов встречи**

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

### **Домашнее задание**

Ежедневно, например, с 18.00 до 18.30 превращайте слово, с которым работали в классе (или другое), в магическое.

Проследите, изменились ли в результате «колдовства» чувства, связанные с этим словом, в лучшую сторону.

### **Прощание**

## **Занятие 8-9. Трудно ли быть настоящим учителем?**

### **Цели:**

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

### **Материалы:**

- бумага, карандаши, карточка с изображением геометрических фигур для упражнения «Слушаем внимательно» (см. Приложение 7).

### **Приветствие**

#### **Обсуждение домашнего задания**

Попросите детей рассказать о «магическом превращении слова».

#### **Работа по теме занятия**

##### **Игра «Идеальный учитель»**

Проводится аналогично игре «Идеальный ученик» (См Занятие 6).

##### **Дискуссия на тему занятия**

1. Трудно ли быть НАСТОЯЩИМ учителем? Почему

2. Как ученики могут помочь учителю?

Желательно снова поговорить с детьми о том, «что значит быть настоящим» (этот вопрос они обсуждали на позапрошлом занятии).

##### **Упражнение «Слушаем внимательно»**

Упражнение даст детям возможность почувствовать себя в роли учителя, научиться слушать, задуматься над критериями оценки работы.

Попросите одного из участников на время стать учителем. Дайте ему карточку с изображением геометрических фигур (Приложение 7), не показывая ее никому из группы. Объявите следующие правила:

— Инструкции произносятся только один раз (так как у нас мало времени на уроке). В крайнем случае (если многие не расслышали) «учитель» может повторить инструкцию, но лишь один раз.

— Никто не задает «учителю» никаких вопросов (будьте внимательны сразу).

— Нельзя пользоваться циркулем, линейкой или подобными инструментами.

— «Учитель» по завершении работы всем ставит отметки.

Попросите «учителя» встать перед группой и громко и четко называть по одной фигуре или линии. Например: «Нарисуйте квадрат со сторонами по 2 см в середине листа»; «Нарисуйте внутри квадрата круг той же величины, что и квадрат».

После того как участники закончат работу, а «учитель» поставит всем «отметку», обсудите с ними следующие вопросы:

Было ли вам трудно выполнить задание?

Почему вы нарисовали разные рисунки, получая одни и те же инструкции?

Что затрудняло понимание инструкции?

Внимательно ли вы слушали?

Точно ли следовали инструкции?

Трудно ли было сыграть роль учителя? За что можно поставить «отлично»?

Справедливо ли оценивалась работа?

Как бы вы сами оценили свою работу?

Что помогало или мешало выполнить упражнение хорошо?

##### **Упражнение «Интервью с учителем»**

Это упражнение поможет учащимся и преподавателям лучше узнать друг друга.

Предложите ученикам составить вопросы для интервью (для каждого учителя-предметника). Объясните, что это упражнение поможет им лучше узнать учителей.

Упражнение выполняется в микрогруппах или всем классом.

Перед тем как подготовить вопросы для учителей, дети берут интервью у психолога. Важно быть искренним и отвечать на все вопросы.

Предлагаем вашему вниманию вопросы, заданные психологу в одной из московских школ:

1. Как вас зовут?
2. Какие у вас требования к ученикам?
3. Что вам нравится в детях?
4. Как вы относитесь к разным ученикам?
5. Нравится ли вам ваша профессия?
6. Вы добрая?
7. У вас есть семья?
8. У вас есть животные?
9. Как вы отнесетесь к тому, что у вас в классе сорок человек и все избалованные?
10. Нравилось ли вам учиться в школе?
11. Если ребенок боится отвечать у доски, что вы будете делать?
12. Если ученик не сделал домашнее задание, то, что за это будет?
13. Как вы относитесь к критике?
14. Почему вы выбрали эту профессию?
15. Не кажется ли вам, что вы требуете от детей очень многого?
16. Как вы отнесетесь к тому, что вас выгонят с работы (если дети вас не воспринимают)?
17. Если ученики прогуливают, что вы будете делать?
18. Если вы знаете, что в классе есть вор, как вы поступите?
19. Хотели бы вы стать знаменитым педагогом?
20. Если ученик на уроке не выполняет задание, что будете делать?
21. Если в классе произойдет что-то нехорошее, то что вы будете делать?
22. С вами случались плохие случаи?
23. Что вы почувствуете, если ребенок резко изменит свое мнение о вас?
24. Бывает ли так, что дома с вами не разговаривают?
25. Вы когда-нибудь оставались в дураках?
26. Вы курите?

После этого можно взять интервью у одного из учителей, предварительно пригласив его на занятие.

Это упражнение вызывает огромный интерес и разные ощущения у преподавателей. Приведем высказывания учителей, которые давали интервью детям:

«Дети знают нас лучше, чем мы сами себя, вернее, лучше, чем мы можем искренне признаться перед самими собой».

«Ребята ищут идеального учителя и относятся к нему, как к сверхчеловеку. Им очень важно, чтобы их мнение учитывалось, они стремятся к доброжелательным и доверительным отношениям».

«Детей чаще всего и больше, чем предмет, интересует личность учителя».

Пятиклассники открыто и смело задают прямые вопросы и ждут таких же ответов.

### **Дискуссия на тему занятия**

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

### **Обсуждение итогов занятий**

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

### **Домашнее задание**

1. Напишите статью о ком-нибудь из учителей, взяв у него интервью (можно по одной статье на микрогруппу, которая составляла вопросы для этого учителя).

Психологу следует договориться со всеми преподавателями и продумать время проведения интервью. Это может быть, например, классный час. Об итогах интервью дети рассказывают на последующих встречах (важно выслушать всех авторов статей).

2. Приготовьте и напишите на листочке важный для вас вопрос, касающийся взаимоотношений с учителями или одноклассниками.

## Прощание

### Занятие 10-11. Конфликт или взаимодействие?

#### Цели:

- развить навыки общения и разрешения конфликтов;
- научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

#### Материалы:

- небольшая чаша, кувшин или горшочек, плакат с изображением эмоций (например, плакат «Что ты сейчас чувствуешь?» издательства «Генезис»);
- мяч (для упражнения «Назови чувство»)
- стол, стулья, какие-нибудь призы, например, две ручки или шоколадки (для упражнения «Конфликт или взаимодействие?»);
- плакат с «Правилами обсуждения» (для упражнения «Как разрешать конфликтные ситуации»).

#### Приветствие

#### Разминка

#### Упражнение «Назови чувство»

Передавая мяч друг другу по кругу, назовите чувства: Одно положительное, одно — отрицательное.

#### Обсуждение домашнего задания

Предложите желающим прочитать свои статьи об учителе, у которого они брали интервью (не больше двух статей).

Затем скажите следующее: *«Дома каждый из вас должен был написать наиболее интересующий вас вопрос по поводу взаимоотношений с учителями и одноклассниками, и меня на столе стоит чаша. Положите в нее листочки я вопросам. Эта чаша, назовем ее "Чаша чувств", будет в моем кабинете постоянно, и вы сможете в течение недели опускать в нее листочки с вопросами, которые будут у вас. возникать. На следующих занятиях мы будем брать наугад по 2—3 вопроса из чаши, чтобы обсудить их со всей группой и найти решение проблемы».*

#### Работа по теме занятия

#### Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»

Цель этого упражнения — продемонстрировать детям, что часто люди относятся к жизненным ситуациям как к соревнованиям, в которых есть победители и проигравшие.

Участники рассаживаются парами за столами лицом друг к другу (как в армрестлинге).

Скажите следующее: *«Ваша задача — за 30 секунд "уложить" руку партнера как можно больше раз. Как только его рука коснется стола, возвращайтесь в исходное положение и начинайте снова. Приз достанется той паре, которая наберет больше всего очков (1 касание — 1 очко)».*

Большинству пар придется бороться за каждое очко, но! некоторые участники не будут оказывать никакого сопротивления тому, кто наклоняет их руку, а будут сами помогать в этом партнеру.

Когда время, отведенное на упражнение, закончится, вручите призы победителям.

#### Дискуссия на тему занятия

Обсудите с ребятами различия между парами, которые состязались и которые действовали сообща.

— Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе?

— Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание — с победителем и проигравшим, в то время как сообща можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации.

— Как люди договариваются, кто будет решать, а кто — подчиняться решениям?

#### Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»

Это упражнение поможет учащимся научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации; понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.

Возьмите «Чашу чувств» и скажите следующее: *«То, что у нас накопились вопросы по поводу взаимоотношений — хорошо, хотя бы потому, что вы о них не постеснялись написать. Не побоялись неодобрения, а приняли решение разобраться в ситуации. Конфликты — это часть нашей жизни. Предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем? Какие чувства вызывает у нас соперник?»*

*Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты. Для начала давайте попробуем вместе подумать о том, как лучше всего поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт. Я буду называть ситуацию, а вы — обсуждать ее по следующим правилам».*

### **Правила обсуждения**

Рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову.

Не осуждайте чужие идеи.

Выдвигая свои идеи, используйте уже высказанные.

Предлагайте как можно больше идей.

Из следующего списка ситуаций выберите одну и предложите участникам обдумать все возможные варианты ее решения. Записывайте ответы детей на доске, и после проигрывания ситуаций обсудите варианты, выбрав среди них; приемлемые.

- Кто-то дразнит или обзывает тебя.
- Учитель несправедливо обвиняет тебя в списывании во время контрольной.
- Родители на неделю запретили тебе ходить гулять с друзьями за драку с младшим братом.
- Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно колет тебя в спину ручкой или бросает в тебя ластик.

После того как ребята предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.

### **Дискуссия на тему занятия**

Обсудите следующие вопросы:

- В чем причины конфликтов?
- Как можно предотвратить конфликт?
- Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?
- Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?

Пусть дети по ролям разыграют конфликтные ситуации из «Чаша чувств», придумав для них благополучный исход.

### **Обсуждение итогов занятий**

Обсудите действия, ощущения всей группы. Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали и какие вопросы остались неразрешенными.

### **Домашнее задание**

1. Допишите свои вопросы в «Чашу чувств». Нарисуйте чувства, которые проявляются во время конфликтов, свои эмоции, которые вам не нравятся.
2. Нарисуйте ситуацию счастья и подготовьте рассказ о ней. Рисунок может быть любым: можно изобразить конкретную ситуацию или просто раскрасить листок или изобразить что-нибудь непонятное. Главное, чтобы он передавал настроение.

### **Прощание**

## **Занятие 12. Работа с негативными переживаниями**

### **Цели:**

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

### **Материалы:**

- плакат с изображениями эмоций;
- альбомные листы, цветные восковые мелки или карандаши, повязки на глаза (для упражнения «Знакомство с закрытыми глазами» и «Рисуем обиду»).

### **Приветствие**

### **Обсуждение домашнего задания**



Перемешайте рисунки и разложите их так, чтобы удобно было рассматривать. Очень часто ощущение счастья связано у детей с хорошими оценками, с успешностью в школе, победой в спортивных соревнованиях, с выступлением на сцене. Обратите внимание детей на то, (1) какие рисунки встречаются чаще всего, (2) чем различаются рисунки (у каждого — свое переживание счастья). Выслушайте несколько рассказов детей, а затем спросите; «Кто самый счастливый из тех, кого вы знаете? Что делает этого человека счастливым? Некоторые люди редко радуются, какой совет вы могли бы им дать?» Попросите детей привести пример самого счастливого момента в их жизни. Спросите: «Что помогло бы вам быть счастливыми? Как вы могли бы помочь окружающим людям почувствовать себя счастливее?»

### **Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»**

Обсудите с детьми, что такое обида, обидное замечание. Приведите примеры таких замечаний, вспомните обидные ситуации, которые вы сами пережили или наблюдали со стороны. Спросите детей, что они могут сказать или сделать в ответ на обидное замечание. Запишите на доске варианты ответов.

Попросите детей разыграть обидные ситуации, которые они вспомнили, обсудите возможные пути выхода из конфликта. Затем можно рассмотреть 1-2 ситуации из «Чаши чувств».

#### **Дискуссия на тему занятия**

Обсудите с детьми следующие вопросы:

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

#### **Упражнение «Рисуем обиду»**

Попросите детей вспомнить случаи, когда они почувствовали сильную обиду. Спросите, когда это было, где, кто там был. Пусть дети нарисуют свою обиду.

Обсудите рисунки желающих. Есть ли в них что-то общее?

#### **Упражнение на релаксацию**

Выполните вместе с детьми следующие действия: закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажата в кулак обида, почувствуйте напряжение в кистях, напрягите руки.

Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руку. Ваша обида исчезла.

#### **Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами»**

Скажите следующее: «Сейчас вам предоставляется возможность узнать что-нибудь новое друг о друге необычным способом. Для этого нужно распределиться по парам, сесть на стулья, повернувшись лицом друг к другу, и закрыть глаза. Нельзя открывать глаза до тех пор, пока не последует разрешение. Если вам трудно держать глаза закрытыми возьмите повязку на глаза».

Когда группа распределится по парам и каждый ребенок закроет глаза, перемешайте пары, осторожно перемещая участников к новому месту. Закончив перемещение, предложите детям вытянуть руки вперед и найти руки своего партнера, затем познакомиться руками (1 мин), поссориться (1 мин), помириться (1 мин), подружиться (1 мин), поддержать друг друга (1 мин).

Сразу после окончания упражнения дети рисуют чувства, которые они испытали.

Затем попросите детей ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали в момент знакомства?
- Что было наиболее приятно?
- Что вас удивило?
- Что было легче делать?
- Чего не хотелось делать?
- Какие чувства вызывали у вас прикосновения к рукам партнера? Что вы можете сказать о партнере?

Предложите желающим рассказать о своих рисунках постараться угадать, кто был их партнером.

### **Обсуждение итогов встречи**

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

### **Домашнее задание**

Принести бланки «Мои цели», которые заполняли на втором занятии.

### **Прощание**

## **Занятие 13. Ставим цели**

### **Цели:**

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

### **Материалы:**

- изображение символа «Инь-Ян» (см. Приложение 7) (для упражнения «Инь и Ян»);
- мяч (для упражнения «Ставим цели»);
- небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга на каждого ребенка (для упражнения «Доброжелательное послание»);
- бланки «Мои цели», заполненные детьми на занятии 2;
- большие листы ватмана (4-5).

### **Приветствие**

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

Прочтите детям следующие утверждения и попросите оценить их. Если утверждение верно, то дети должны поднять большой палец вверх, если же утверждение не подходит, палец следует опустить вниз.

#### **Утверждения:**

- Обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении.
- Мне нравится мое отражение в зеркале.
- Я очень люблю школу.
- В моей жизни много хорошего.
- Я — оптимист (оптимистка).
- Я могу посмеяться над своими ошибками.
- В моей жизни почти ничего не надо менять в лучшую сторону.
- Я — интересная личность.
- Мне нравятся те перемены, которые произошли со мной.
- Я добрый и любящий.
- Мои друзья ценят мое мнение.
- Я доволен собой.
- Я не боюсь выражать свои чувства.
- У меня интересная и веселая жизнь.

Скажите следующее: *«Если ты согласился с большинством утверждений, значит, ты вполне уверен в своих силах и многое можешь сделать самостоятельно. Если же больше было таких, с которыми ты не согласен, не огорчайся, у тебя еще все впереди!»*

### **Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Инь и Ян»**

Упражнение помогает детям осознать и принять свои достоинства и недостатки.

Скажите следующее: *«Инь и Ян — это древний китайский символ, обозначающий противоположности: черное и белое, плохое и хорошее, опасность и удачу, В каждой ситуации, в каждом событии, в каждом человеке есть свои достоинства и недостатки, «плюсы» и «минусы». Подумайте о двух-трех своих положительных и отрицательных качествах. Пусть каждый нарисует символ Инь-Ян на листе бумаги и запишет свои достоинства (в той части символа, где стоит знак "+") и недостатки (в той части, где стоит знак "—")»*

Обязательно нарисуйте свой символ Инь-Ян и покажите его детям. Повесьте рисунки группы на стенд, если ребята не будут возражать.

Дети прекрасно знают свои слабые стороны, но не всегда готовы говорить о них. Этот вариант упражнения лучше предложить на последних занятиях, когда у детей уже сформировано чувство доверия друг к другу.

Если вы чувствуете, что дети еще не очень готовы обсуждать свои достоинства и недостатки, можно предложить им один из вариантов группового выполнения этого упражнения: попросите девочек написать позитивные утверждения о мальчиках своего класса и наоборот.

Обычно девочки более щедрЫ на комплименты, а мальчики более единодушны в своем мнении. Данное упражнение выполняется детьми с огромным удовольствием.

### **Упражнение «Ставим цели»**

Это упражнение способствует осознанию результатов тренинга, постановке новых целей.

Попросите детей передавать друг другу мяч, завершая при этом следующие предложения:

- Я хочу лучше ...
- Я хочу узнать...
- Чтобы лучше о себе заботиться, я могу ...
- Чтобы лучше ладить с другими, я могу ...
- В школе я хочу...
- В школе я могу...
- Дома я хочу ...

Попросите детей положить перед собой бланки «Мои Цели», на которых они записывали свои цели в начале тренинга. Обсудите, каких результатов удалось добиться за время занятий, каких целей удалось достичь. Пусть они допишут новые цели.

Соберите рисунки. Через месяц (на классном часе или занятии психологической группы) их можно снова раздать детям, чтобы узнать, что изменилось, какие шаги были предприняты для достижения целей.

Завершается работа коллективным рисованием в микрогруппах по 3-4 человека. Каждой микрогруппе выдается по одному листу ватмана. Предложите тему совместного рисунка (например, «Мир, в котором хотелось бы жить» или «Школа, в которой хотелось бы учиться» и т.п.).

### **Упражнение «Доброжелательное послание»**

Попросите детей написать доброжелательное послание каждому ученику в группе. Уточните, что это послание может содержать комплимент, какое-либо пожелание или благодарность. Попросите детей вспомнить об их взаимодействии друг с другом на ваших занятиях, вспомнить приятные моменты общения.

### **Обсуждение итогов тренинга**

Обратите внимание детей на те знания и умения, которые они приобрели за время тренинга. Желательно каждого участника наградить грамотой за те или иные достижения.

### **Прощание**

## Приложения

### Приложение 1. Тест школьной тревожности Филлипса

Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

### Инструкция

*«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.*

*На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».*

### Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 $\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 $\Sigma=8$

### Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.
4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

### Представление результатов

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, «—» — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.
2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; >.75). Данные представляются в виде диаграммы.
3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).
4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.
5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Полученные результаты можно представить в *сводной таблице*, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.



### Ключ (тест школьной тревожности Филлипса)



1		-	11		+	21		-	31		-	41		+	51		-
2		-	12		-	22		+	32		-	42		-	52		-
3		-	13		-	23		-	33		-	43		+	53		-
4		-	14		-	24		+	34		-	44		+	54		-
5		-	15		-	25		+	35		+	45		-	55		-
6		-	16		-	26		-	36		+	46		-	56		-
7		-	17		-	27		-	37		-	47		-	57		-
8		-	18		-	28		-	38		+	48		-	58		-
9		-	19		-	29		-	39		+	49					
10		-	20		+	30		+	40		-	50					

#### Текст опросника Филлипса

Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?

Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

Случается ли с тобой, что ты опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?

Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

Похож ли ты на своих одноклассников?

Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

- Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
- Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
- Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
- Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
- Боишься ли ты временами вступать в спор?
- Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
- Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
- Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
- Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
- Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебой?
- Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
- Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
- Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
- Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
- Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
- Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
- Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
- Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
- Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
- Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
- Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
- Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
- Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
- Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
- Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплечешься?
- Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
- Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
- Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
- Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
- Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
- Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
- Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
- Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
- Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
- Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
- Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

### **Сводная таблица результатов теста Филлипса**

Школа № \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

№ Фамилия, Показатели по видам (факторам) тревожности (в  
имя %)

1 2

3

4 5 6 7 8 трев.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22



23

24

25

Примечание: номера факторов в таблице соответствуют видам тревожности, описанным в тексте.

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

1			11			21			31			41			51		
2			12			22			32			42			52		
3			13			23			33			43			53		
4			14			24			34			44			54		
5			15			25			35			45			55		
6			16			26			36			46			56		
7			17			27			37			47			57		
8			18			28			38			48			58		
9			19			29			39			49					
10			20			30			40			50					

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

1			11			21			31			41			51		
2			12			22			32			42			52		
3			13			23			33			43			53		
4			14			24			34			44			54		
5			15			25			35			45			55		
6			16			26			36			46			56		
7			17			27			37			47			57		
8			18			28			38			48			58		
9			19			29			39			49					
10			20			30			40			50					

## Приложение 2. Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой

В ходе опроса более 200 школьников 6—8-летнего возраста было отобрано 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Анкета Н.Г. Лускановой, модифицированная Е.И. Даниловой для учащихся среднего звена, дает возможность определить уровень школьной мотивации детей. Наличие у ребенка стремления выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять активность. При низком уровне мотивации наблюдается снижение успеваемости. Анкетирование рекомендуется проводить школьному психологу. Вопросы зачитываются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а подростки должны записать те ответы, которые им подходят.

### Инструкция

*«Сейчас я буду зачитывать вопросы, которые описывают ваше отношение к школе. Послушайте их внимательно. К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответа. Выберите тот вариант, который вам подходит, и запишите номер этого варианта рядом с номером соответствующего вопроса».*

### Обработка результатов

Проводится как количественная, так и качественная обработка результатов.

### Количественный анализ

Для дифференцирования детей по уровню школьной мотивации была разработана система балльных оценок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в 3 балла;
- нейтральный (средний) ответ (не знаю, бывает по-разному и т.п.) оценивается в 1 балл;

• ответ, свидетельствующий об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации, оценивается в 0 баллов.

Максимально возможная оценка равна 30 баллам.

Было установлено 5 основных уровней школьной мотивации.

5-й уровень. 25-30 баллов (максимально высокий уровень школьной мотивации, учебной активности). Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

4-й уровень. 20-24 балла (хорошая школьная мотивация). Подобный показатель имеют учащиеся, успешно справляющиеся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

3-й уровень. 15-19 баллов — положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие дети изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

2-й уровень. 10-14 баллов — низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой, присутствуют в школе.

1-й уровень. Ниже 10 баллов — негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5—6 лет) часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно-психического здоровья. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

Все эти количественные оценки сопоставлялись с другими показателями психического развития ребенка, а также сравнивались с такими объективными показателями, как: успеваемость по различным предметам, положение ребенка в группе и особенности его взаимоотношений с детьми и педагогом, поведенческие характеристики, динамика состояния здоровья и проч. Подобное сопоставление и позволило выделить указанные пять групп школьников.

Данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления:

1. Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети (или ребенок) должны написать те ответы, которые им подходят.

2. Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить все подходящие ответы.

Каждый вариант имеет свои преимущества и недостатки. При первом варианте выше фактор лжи, так как дети в большей степени ориентируются на нормы и правила, поскольку видят перед собой взрослого, задающего вопросы. Второй вариант предъявления позволяет получить более искренние ответы детей на вопросы анкеты, но такой способ анкетирования затруднен в первом классе, так как дети еще плохо читают.

Анкета допускает повторные опросы, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня школьной мотивация может служить критерием школьной дезадаптации ребенка, а его повышение — положительной динамики в обучении и развитии.

Подсчитывается процент подростков с разными уровнями школьной мотивации. За 100% принимается общее число подростков каждого класса.

## Качественный анализ

Анализируется выбор ребенка по каждому из 10 вопросов анкеты.

*Первые четыре вопроса* показывают эмоциональное отношение ребенка к школе. Выбор третьего варианта ответа на них может свидетельствовать о высокой тревожности, выбор второго варианта — о психологической защите.

О перегрузке учащихся свидетельствует выбор третьего варианта ответа на *вопрос 5* («Как ты относишься к домашнему заданию?»).

Конфликтные отношения учащихся с классным руководителем выявляет *вопрос 8* («Как ты относишься к своему классному руководителю?»). О возможных проблемах свидетельствует выбор второго и особенно третьего вариантов ответа.

Для выделения детей группы риска по эмоциональному самоощущению в учебном коллективе анализируются ответы на *вопросы 9* («Есть ли у тебя друзья в классе?») и *10* («Как ты относишься к своим одноклассникам?»). О полной изоляции или отвержении ребенка может свидетельствовать выбор третьего варианта ответов на оба эти вопроса. При различных комбинациях второго и третьего вариантов ответов можно предполагать либо частичную изоляцию ребенка в классе, либо его включенность в малую замкнутую группу из 2-х или 3-х человек. При комбинации «третий вариант ответа на 9-й вопрос — первый вариант ответа на 10-й» можно предположить, что сам ребенок стремится к общению, однако по какой-то причине ему не удается установить контакт с одноклассниками, т.е. фактически он является отвергаемым. Обратная комбинация ответов на эти вопросы может свидетельствовать о том, что ребенок, хотя и имеет обширные контакты в классе, не удовлетворен самим коллективом.

Негативные ответы (третьи варианты) на *вопросы 2* («С каким настроением ты идешь утром в школу?») и *3* («Если бы вам сказали, что завтра в школу не обязательно приходиться всем ученикам, как бы ты поступил?») в совокупности с промежуточным или негативным ответом на *вопрос 7* («Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям?») при прочих положительных ответах (первые варианты) и при достаточно высоком общем уровне развития ребенка могут свидетельствовать о скрытом неблагополучии в отношении к школе.

Если ребенок дает третий вариант ответа на *вопрос 7* и при этом у него выявлены высокие показатели по факторам социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха и страха несоответствия ожиданиям окружающих анкеты Филлипса, следует предложить его родителям принять участие в работе тренинга родительской эффективности, а также оказать психологическую поддержку самому ребенку.

Школьная мотивация зависит не только от уровня умственного развития учащихся класса. Хотя часто, чем выше интеллектуальное развитие учащихся класса, тем выше уровень мотивации, возможны и случаи обратной зависимости: чем выше уровень умственного развития, тем ниже школьная мотивация вследствие возникающих конфликтных отношений с отдельным педагогом или педагогическим коллективом в целом при полном отсутствии познавательного интереса. Низкая школьная мотивация наблюдается также при неудовлетворении в школе каких-либо внутренних потребностей ученика, например, лидерских притязаний в классном коллективе. Также достаточно часто встречается ситуация, особенно в начальной школе, когда даже не слишком успешные в учебе дети, имеющие невысокий уровень умственного развития, показывают высокую школьную мотивацию.

Большое значение имеет личность классного руководителя и его отношения с классом.

При изучении степени адаптации ребенка к средней школе особенно важно проанализировать ответы детей на *5, 8, 9, 10 вопросы* (именно они включены в сводную таблицу).

1. Как ты чувствуешь себя в школе?

- 1) Мне в школе нравится.
- 2) Мне в школе не очень нравится.
- 3) Мне в школе не нравится.

2. С каким настроением ты идешь утром в школу?

- 1) С хорошим настроением.
- 2) Бывает по-разному.
- 3) Чаще хочется остаться дома.

3. Если бы тебе сказали, что завтра в школу не обязательно приходиться всем ученикам, как бы ты поступил?

- 1) Пошел бы в школу.

- 2) Не знаю.
- 3) Остался бы дома.
4. Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки?
  - 1) Мне не нравится, когда отменяют уроки.
  - 2) Бывает по-разному.
  - 3) Мне нравится, когда отменяют уроки.
5. Как ты относишься к домашним заданиям?
  - 1) Я хотел бы, чтобы домашние задания были.
  - 2) Не знаю, затрудняюсь ответить.
  - 3) Я хотел бы, чтобы домашних заданий не было.
6. Хотел бы ты, чтобы в школе были одни перемены?
  - 1) Нет, не хотел бы.
  - 2) Не знаю.
  - 3) Да, я хотел бы, чтобы в школе были одни перемены.
7. Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям?
  - 1) Рассказываю часто.
  - 2) Рассказываю редко.
  - 3) Вообще не рассказываю.
8. Как ты относишься к своему классному руководителю?
  - 1) Мне нравится наш классный руководитель.
  - 2) Не знаю, затрудняюсь ответить.
  - 3) Я хотел бы, чтобы у нас был другой классный руководитель.
9. Есть ли у тебя друзья в классе?
  - 1) У меня много друзей в классе.
  - 2) У меня мало друзей в классе.
  - 3) У меня нет друзей в классе.
10. Как ты относишься к своим одноклассникам?
  - 1) Мне нравятся мои одноклассники.
  - 2) Мне не очень нравятся мои одноклассники.
  - 3) Мне не нравятся мои одноклассники.

Для работы с результатами анкетирования будет также удобно составить сводную таблицу (см, с. 98).

При изучении степени адаптации ребенка к средней школе особенно важно проанализировать ответы детей на 5, 8, 9, 10 вопросы (именно они включены в сводную таблицу).

### **Сводная таблица результатов модифицированного теста Н.Г. Лускановой**

Сводная таблица результатов

Школа № \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Ответы на вопросы анкеты					Уровень мотивации					
		5 вопр ос	8 вопр ос	9 вопр ос	10 вопр ос	Сумма баллов	1	2	3	4	5	
	Кол- во 2-х и 3-х ответ ов											
	% учащи хся											

### Приложение 3. О «групповом интеллектуальном тесте»

Наряду с предложенными методиками можно также использовать «Групповой интеллектуальный тест» (ГИТ), который предназначен для оценки умственного развития учащихся 10-12 лет и определения причин неуспеваемости.

Полный вариант теста см.: Руководство к применению группового интеллектуального теста для младших школьников. Обнинск: Принтер, 1993).

ГИТ был разработан словацким психологом Дж. Ваной и адаптирован в 1985—1986 гг. в лаборатории психологической диагностики и коррекции Психологического института РАО для русскоязычной выборки коллективом авторов: М.К. Акимовой, Е.М. Борисовой, В.Т. Козловой и Г.П. Логиновой. Тест ГИТ, как и другие тесты интеллекта, выявляет, насколько учащийся овладел предлагаемыми ему в заданиях теста словами и терминами, а также умениями выполнять некоторые логические действия. Все это характеризует уровень умственного развития учащегося.

ГИТ — надежный, валидный, хорошо зарекомендовавший себя в практике школы тест. Он содержит 7 субтестов:

1. Исполнение инструкций (20 заданий). Направлен на выявление скорости понимания простых указаний и их осуществления, определяет формально-динамические характеристики протекания вербальных мыслительных процессов, результативность зависит от скоростных возможностей речемыслительной деятельности, т.е. лабильности нервной системы.
2. Арифметические задачи (20 заданий). Диагностирует сформированность математических знаний и действий, которые усваиваются в процессе обучения. Выявляет умение ориентироваться в условиях задачи, способность к математическому анализу и синтезу, логическому умозаключению и математическому обобщению, что не позволяет считать этот субтест только показателем обученности математическим навыкам. Это подтверждается и многочисленными результатами диагностики — самый низкий уровень выполнения заданий по всему тесту — своеобразный «провал» на графике выполнения заданий по субтестам, причем практически независимый от параллели и типа школы (в специализированных математических школах уровень выполнения субтеста хотя и выше, чем в обычных школах, однако ниже, чем другие субтесты).

3. Дополнение предложений (20 заданий). Оценивает понимание смысла отдельных предложений, развитие языковых навыков, умение оперировать грамматическими структурами, зависит от словарного запаса учащихся.
4. Определение сходства и различия понятий (40 заданий). Проверяет умение анализировать понятия, сравнивать их на основе выделения существенных признаков; сформированность операции сравнения и осведомленность в понятиях разного содержания.
5. Числовые ряды (20 заданий). Выявляет умение находить логические закономерности построения математической информации, аналитико-синтетические математические способности, практически без вовлечения в процесс решения вербальных структур.
6. Установление аналогий (40 заданий). Диагностирует умение мыслить по аналогии. Определяет уровень развития операции обобщения и анализа логических отношений, уровень развития словесно-логического мышления, показывает потенциальные возможности учащегося, динамику возрастных изменений — с возрастом повышается успешность решения задач на аналогии.
7. Символы (40 баллов за кодирование 200 знаков). Проверяет скоростные возможности выполнения простой умственной работы, показывает ее точность и скорость.

Тест разработан в двух формах (А и Б), которые проверены на взаимозаменяемость. На выполнение каждого субтеста отводится строго ограниченное время (от 1,5 до 6 минут). Проведение диагностики занимает 1 урок. Для оценки индивидуальных результатов используется понятие эмпирически выделенной возрастной нормы; показатели границ нормы для каждого образовательно-возрастного уровня 3 и 5 классов получены на выборках российских школьников. После индивидуальной обработки результатов абсолютные показатели (баллы) переводятся в проценты (для сопоставления результатов выполнения различных субтестов) и строится график индивидуальной структуры умственного развития школьника.

Помимо общего балла по тесту авторы отечественной модификации ГИТа предлагают способы оценки гуманитарной и математической направленности учащихся, сформированности у них отдельных вербально-логических операций, скоростных характеристик умственной работы. Так гуманитарная направленность определяется по сумме показателей трех заданий: третьего (предложения), четвертого (сходства-различия понятий) и шестого (анalogии), так как заданий всего 100, то сумма баллов дает и показатель процентного соотношения выполнения вербальных заданий. Математическая направленность определяется по сумме показателей двух заданий: второго (решение арифметических задач) и пятого (числовые ряды); так как всего заданий 40, то сумма баллов, полученных за выполнение математических задач, делится на 40 и умножается на 100. Показатели лабильности могут считаться по сумме баллов, полученных за выполнение первого (инструкции) и последнего (символы) заданий, которая делится на 60 и умножается на 100. Таким образом мы получаем обобщенные показатели умственного развития учащихся. Так, о преобладании той или иной направленности можно говорить, если разность между этими показателями не ниже уровня 10%. Скоростные характеристики могут оцениваться как суммарно, так и сравниваться между собой.

### **Образовательно-возрастные нормативы выполнения теста ГИТ**

(по сумме 6 заданий, на конец каждого года обучения)

3 класс		
Баллы	%	Уровень
Ниже 23	<14,5	Очень низкое умственное развитие
24-39	15-24,5	Низкое умственное развитие
40-55	25-34,5	Умственное развитие ниже среднего, близко к <u>нормальному</u>
56-71	35-44,5	Возрастная норма
72-87	45-54,5	Высокое умственное развитие
Выше 88	>55	Очень высокое умственное развитие

5 класс		
Баллы	%	Уровень
Ниже 31	<19,5	Очень низкое умственное развитие
32-47	20-29,5	Низкое умственное развитие
48-63	30-39,5	Умственное развитие ниже среднего, близко к <u>нормальному</u>
64-79	40-49,5	Возрастная норма
80-95	50-59,5	Высокое умственное развитие
Выше 96	>60	Очень высокое умственное развитие

#### Приложение 4. Материалы к семинару для учителей пятых классов

Идея проведения семинара для учителей, «принимающих» пятые классы, появилась в результате проведения исследовательской работы и осознания существующих проблем адаптации детей к условиям средней школы. Мы предполагаем, что такой семинар должен проводиться в августе, перед началом учебного года. На него следует пригласить классных руководителей, завуча по воспитательной работе, всех педагогов-предметников, которые в начинающемся учебном году будут учить пятиклассников.

Программа семинара включает в себя информационный блок, содержащий сведения о возрастных особенностях детей, о специфике адаптационного периода. Кроме того, предусматривается знакомство учителей между собой и создание команды педагогов этой параллели. Если предполагается, что пятые классы примут учителя, только что пришедшие в школу, нужно выделить время на ознакомление их с традициями школы, правилами и т.п.

Планируется и творческая работа самих учителей с целью разработки системы совместных действий, которые облегчили бы жизнь пятиклассников.

#### Основные проблемы, возникающие в период адаптации к условиям обучения в средней школе

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

- очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);
- непривычное расписание (новый режим);
- много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены (или даже новое здание средней школы);
- новые дети в классе (или я сам в новом классе);
- новый классный руководитель;
- в средней школе мы снова — самые маленькие, а в начальной были уже большими;
- проблемы со старшеклассниками (например, в буфете или в туалетной комнате).

Лет двадцать назад дети целым классом переходили на следующую ступень обучения. Тогда не было отбора учащихся из параллели третьих классов в специализированные — разноуровневые или профильные — классы. Это облегчало адаптацию к средней школе, так как межличностные отношения со сверстниками были налажены,



коллектив сформирован. Для современного пятиклассника, приходящего в школу первого сентября, зачастую все оказывается новым: учителя, иногда и одноклассники, и даже обучение — предметное.

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

Среди трудностей школьной жизни пятиклассников в родительских анкетах наиболее часто указываются:

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

По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов. Например, усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения. Для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нем и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности. Кстати, дети очень способные живут в быстром ритме, увлекаются шахматами, английским языком, информатикой, и может быть поэтому физиологическая сопротивляемость стрессу у них низкая. Родители, заботясь об образовании детей и их успешности в будущей жизни и беспокоясь «как бы чего не случилось на улице, ведь время такое сложное», предпочитают загружать свободное время ребенка образованием, хотя именно эти дети нуждаются в щадящем режиме и специальных навыках управления стрессом, и, может быть, — в особом внимании медиков.

Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь, родители, принуждая детей работать на «оценку», все больше провоцируют школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни, когда стремление ребенка хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять высокую активность.

Серьезной проблемой для пятиклассника является и смена классного руководителя. Ведь при переходе из младшей в среднюю школу дети особо нуждаются в установлении адекватных отношений с педагогами.

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

Проблемы привыкания, приспособления неизбежно возникают у детей (в той или иной степени) в первые месяцы обучения как в начальной, так и в средней, и в старшей школе. Каждый такой переходный период обладает своей спецификой, связанной в первую очередь с психологическим своеобразием возраста.

### **Возрастные психологические особенности пятиклассников**

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому.

Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка.

Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь — от семьи, от родителей. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме — стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм — первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я. Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование

социальных взаимоотношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Познание Другого, похожего на меня, дает возможность как в зеркале увидеть и понять свои собственные проблемы. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом, постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт. Учитывая при этом физиологические особенности пубертатного возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем и т.п.), можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

### **Рекомендации по организации работы с пятиклассниками в начале учебного года**

Все эти психологические особенности постепенно начинают проявляться как раз в возрасте 10-11 лет — при переходе в среднюю школу, достигая апогея к 13—14 годам. Поэтому процесс адаптации в этом возрасте может оказаться весьма непростым, и соучастие педагогов просто необходимо. Оно, на наш взгляд, может быть самым разным. Нередко учителя склонны рассматривать тревожность скорее как позитивную особенность, обеспечивающую повышение восприимчивости и чувства ответственности ребенка. Однако если легкое волнение перед выполнением задания или ответом у доски способствует мобилизации ребенка, то сильная тревога, наоборот, приводит к ухудшению результатов работы или к отказу от выполнения задания и отрицательно влияет на успеваемость. Поэтому очень важно в этот период проводить профилактическую работу с детьми. Следует выработать четкие, последовательные и устойчивые требования, объяснить ребятам, почему они необходимы, согласовать требования учителей-предметников.

Особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения детей к ошибкам, умения использовать их для лучшего понимания материала. Как уже отмечалось, именно «ориентированность на ошибку», которая нередко подкрепляется неправильным отношением взрослых к ошибкам как к недопустимому наказуемому явлению, — одна из основных форм школьной тревожности. Помощь педагогов детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. Необходимо помочь детям выработать индивидуальные модели поведения в значимых, оцениваемых ситуациях. Если есть возможность, следует подготовить детей к новым ситуациям, обсудить возможные трудности, обучить конструктивным способам поведения в них. Можно облегчить участь «пятиклашек» некоторыми чисто организационными мерами.

### **Меры, облегчающие знакомство детей друг с другом и учителей с детьми:**

1. Дети не знают имен учителей — на протяжении первой четверти, приходя на урок, учитель может надевать визитку, на которой крупными буквами написано его имя и отчество.
2. Дети не знают по именам новых учеников — на первой неделе классному руководителю надо познакомить класс с новичками в неформальной обстановке. Можно организовать какую-нибудь совместную деятельность.
3. Классному руководителю следует встретиться с «новенькими» до первого сентября.
4. Чтобы знакомство произошло быстрее (если классы формировались заново), а учителя быстрее запомнили имена детей, можно сделать визитки с именами для всех учеников.

### **Меры, способствующие организации работы в классе:**

1. Учителям, которые принимают пятый класс после выпускного, следует провести подготовительную работу («переключиться», т.е. настроиться на возрастные особенности пятиклассников, вспомнить методы работы с ними);
2. Всем учителям, работающим с классом, следует прийти на первое родительское собрание, чтобы ознакомить родителей с программой и требованиями по предмету.

3. Рекомендуется в течение первого месяца учебы проверять готовность ребенка к уроку: наличие учебных пособий, тетрадей и т.п. Это поможет выработать у детей навыки подготовки к урокам.

4. Учителям-предметникам следует согласовать свою работу, равномерно распределяя учебную нагрузку по разным предметам; в первую очередь это относится к домашним заданиям.

### **Меры, способствующие снижению тревожности у детей**

1. В течение первой недели учебного года можно провести экскурсию по школе, показать детям расположение новых для них кабинетов и других помещений,

2. Классный руководитель должен составить список правил для дежурных и ознакомить с ним всех учеников.

3. Категорически запрещается задерживать детей после звонка на перемену.

4. Необходимо согласовать требования разных учителей и по возможности выработать единые требования, например:

а) обязательные дисциплинарные требования (правила):

- здороваемся стоя;
- не перебивать ни учителя, ни ученика;
- поднятая рука — сигнал о вопросе или ответе;
- опоздания не допускаются;

б) организация учебного процесса:

- наличие необходимых учебных пособий;
- соблюдение правил оформления тетрадей (наличие полей, запись даты, надписи «Классная работа» и «Домашняя работа» и т.п.);

в) отношения между детьми; между учителем и ребенком:

- проявлять уважение друг к другу;
- звонить и помогать заболевшим ученикам и т.п.

5. Можно провести с детьми беседу о том, для чего нужен дневник — для записи домашнего задания и (или) выставления оценок? Обязательно надо рассказать детям о требованиях к ведению дневника, о том, кто ставит оценки в дневник — классный руководитель или учитель-предметник.

6. Желательно обеспечить каждого ребенка информацией о телефонах и днях рождений одноклассников, именах и отчествах их родителей.

7. Можно подготовить и провести в первые дни учебного года специальные мероприятия (тренинг групповой сплоченности, тематические классные часы и т.п.), снимающие основные проблемы общения детей внутри класса.

8. Желательно участие *всех* педагогов в налаживании отношений между старшеклассниками и «малышами». Это лишь возможные варианты. Их реализация, конечно, зависит от условий конкретной школы.

На семинаре можно также разработать проект работы для конкретной школы. Организовать создание проекта можно следующим образом: вся группа учителей разбивается на мини-группы по 3-4 человека, каждая из которых за определенное время (30—40 минут) разрабатывает и представляет свои предложения по оптимизации процесса адаптации пятиклассников. Затем от группы выступает 1 человек, «защищая» разработанный проект, остальные слушают, задают вопросы, обсуждают. В результате такого обсуждения создается совместный проект, включающий наиболее приемлемые и осуществимые идеи, в котором — в этом случае — будут участвовать практически все педагоги этой параллели, являя собой уже некую сплоченную команду, возможно, представляющую общий педагогический подход к детям.

Кроме того, можно предложить нетрадиционные формы работы с детьми на классных часах, которые в силу своей игровой специфики могут особенно эффективно способствовать знакомству детей, развитию сплоченности, позитивного отношения друг к другу. Мы приведем некоторые игры.

### **Игры и упражнения для проведения на классных часах**

## **Вот я какой!**

Эта игра превосходно подходит для *начала учебного года*. Дети могут представить себя небольшому кругу своих одноклассников, рассказать им о своих предпочтениях и интересах. Если дети пишут еще недостаточно бегло, то им стоит раздать предварительно размноженную анкету. Для детей постарше больше подходят открытые вопросы, позволяющие им давать развернутые и детальные ответы. В таком случае они могут сами сочинить вопросы, на которые им хотелось бы ответить. Например: «Какое событие твоей жизни в этом году затронуло тебя сильнее всего?», «Когда тебе нравится учиться?», «Каким должен быть другой человек, чтобы ты захотел стать его другом?», «С каким взрослым тебе интереснее и легче общаться?».

### **Материалы:**

Каждому ребенку нужен экземпляр анкеты «Вот я какой!»

### **Инструкция:**

*«Прочитайте, пожалуйста, анкету, которую я вам сейчас раздам. Затем допишите незавершенные предложения (10 мин.). После того как выполните эту работу, разбейтесь на четверки и прочитайте друг другу, что вы написали. Сравните свои ответы с ответами других детей».*

### **Анализ упражнения:**

- С кем из детей у тебя больше всего общего?
- Чьи ответы показались тебе самыми интересными?
- На какой вопрос тебе было труднее всего ответить?

## **Что я люблю делать?**

В этом упражнении дети имеют возможность рассказать что-нибудь о себе, проявив при этом оригинальность и артистизм. Поскольку игра построена на принципе отгадывания, она нравится детям и развивает их любознательность.

Часто дети младшего школьного возраста — гениальные актеры. В этом упражнении вы можете задействовать эту их склонность, при этом создавая для остальных ситуацию загадки. Однако не у всех детей в равной мере развиты артистические наклонности, поэтому очень важно, чтобы участие в игре было добровольным. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы дети начали высказывать свои предположения только после того, как выступающий ребенок завершил свою пантомиму.

### **Инструкция:**

*«Давайте познакомимся друг с другом поближе. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершит свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того как все желающие выскажутся, мы сможем спросить выступавшего, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. После обсуждения будет выступать следующий. Давайте я буду первой выступающей».* В первый раз имеет смысл помочь детям. Через некоторое время они поймут суть игры и смогут полностью насладиться этой формой импровизации.

### **Анализ упражнения:**

- Кто из детей любит делать то же, что и ты сам?
- Кто из выступавших удивил тебя своими увлечениями?
- Трудно ли было объяснять что-либо другим без слов?
- Трудно ли было отгадывать?

## **Все мы чем-то похожи...**

В ходе этой игры очень красиво проявляются как своеобразие каждого ребенка, так и черты, объединяющие его с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Относительный недостаток времени обеспечивает некоторую поверхностность общения, что облегчает участие в игре стеснительным детям.

Эта игра вовлекает детей в интенсивный процесс обмена информацией о себе. Покажите им, что вы искренне заинтересованы в этом, разместив в классе получившиеся в результате игры списки и возвращаясь время от времени к тому общему, что дети обнаружили у себя и других.

**Материалы:** бумага и карандаш каждому ребенку.

**Инструкция:**

*«Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра или брат..."; "У каждого из нас есть мягкая игрушка..."; "Любимый цвет каждого из нас — синий..."; "У каждого из нас мама ходит на работу..."; "Мы все очень любим макароны..."; "Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает..."; "В каникулы мы все любим ездить на море..." и так далее. У вас есть 15 минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт».*

**Анализ упражнения:**

- Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?
- Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в классе?
- Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в классе?
- Как вы работали в своей команде?
- Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?
- Какими должны быть твои друзья — похожими на тебя или совсем другими?

**Интервью в день рождения**

День рождения — это удобный случай для повышения самооценки и укрепления чувства собственного достоинства ребенка. Мы предлагаем Вам сделать так, чтобы именинник на некоторое время оказался в центре всеобщего внимания и получил возможность поддержать позитивное представление о себе. Можно использовать игрушечный микрофон.

**Инструкция:**

*«Олег, у тебя сегодня день рождения. Я хочу поздравить тебя и взять у тебя интервью. Для всех нас это приятная возможность узнать о тебе немного больше. Мой первый вопрос звучит так: "Какое самое смешное событие произошло с тобой за прошедший год твоей жизни?" ».*

Иногда имеет смысл записать интервью на кассету, а потом подарить эту кассету ребенку. При этом подбирайте, пожалуйста, вопросы в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка. Вопросы, приведенные ниже, подходят для детей примерно десятилетнего возраста:

- С кем ты в этом году познакомился?
- Что из того, чему ты научился, кажется тебе самым важным?
- Какая ситуация в прошедшем году потребовала от тебя наибольшего мужества?
- Какой цели ты хотел бы достичь в следующем году своей жизни?
- Если можно было бы снова прожить какой-нибудь один день прошедшего года, какой день ты выбрал бы?
- Если бы какая-нибудь добрая фея согласилась выполнить любое твое желание в новом году жизни, чего бы ты пожелал?
- Представь себе, что ты можешь выбрать любого человека в мире, чтобы в течение недели учиться у него. Какого человека ты бы выбрал?

**Любимые вещи**

Дети, обсуждая со своими одноклассниками вещи, которые обладают для них особой ценностью, получают возможность развивать коммуникативные способности. В то же время игра способствует укреплению единства группы. Другие возможные темы для обсуждения: «Место, милое моему сердцу»; Человек, к которому я привязан»; «Животное, которое я люблю».

**Инструкция:**

*«Сядьте по трое. Сейчас каждый из вас по очереди будет рассказывать остальным о какой-нибудь вещи, которая ему особенно дорога. Это может быть игрушка, книжка, или даже кухонный стол, за которым вечером собирается вся семья. Надо будет постараться объяснить, почему именно эта вещь так важна для вас*

и почему вам хочется рассказать о ней. Внимательно слушайте и запоминайте, о чем говорят ваши партнеры, чтобы суметь потом рассказать об этом другим (5 минут)».

Затем дети объединяются, и каждый ребенок рассказывает классу о вещи, которую особенно любит один из членов его тройки, и о том, почему она ему так дорога.

#### Анализ упражнения:

- Есть ли вещи, которые одинаково дороги многим ребятам?
- Какие вещи дороги твоей маме (твоему папе)?
- Какая вещь особенно дорога твоему лучшему другу?
- Какая вещь была тебе дорога раньше, а теперь потеряла свою значимость?
- Что ты ощущаешь, когда можешь рассказать другим о важной для тебя вещи?

Мы привели лишь некоторые процедуры и упражнения. Рекомендуем обратиться к психологической литературе, в частности, к четырехтомнику К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать?» (М.: Генезис, 2001). Книга содержит описание множества таких игр, они объединены по проблемам: есть игры, помогающие детям научиться владеть эмоциями, справляться с агрессией и гневом, есть игры, которые создают у участников ощущение успеха, есть игры, нацеленные прежде всего на взаимодействие с партнером, и т.д. Некоторые из предлагаемых игр, безусловно, уже знакомы опытному педагогу, но, думается, что даже такой человек найдет в книге немало новых оригинальных идей.

Анкета «Вот я какой!»	
1. Меня зовут _____	
2. Мне _____ лет	
3. У меня _____ глаза	
4. У меня _____ волосы	
5. Улица, на которой я живу, называется _____	
6. Моя любимая еда _____	
7. Мой любимый цвет _____	
8. Мое любимое животное _____	
9. Моя любимая книга _____	
10. Моя любимая телепередача _____	
11. Самый прекрасный фильм, который я видел _____	
_____	
12. Я люблю в себе _____	
13. Моя любимая игра _____	
14. Моего лучшего друга зовут _____	
15. Страна, в которую я хотел бы съездить _____	
16. Лучше всего я умею _____	
_____	
17. Моих братьев и сестер зовут _____	
_____	
18. Самая главная моя цель _____	
_____	