

## **Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей.**

Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период повышается тревожность.

В этот адаптационный период детям необходима помощь педагогов, родителей и психологов.

В нашей школе перед началом учебного года мы проводим заседание “Круглого стола по вопросу адаптации пятиклассников”. Цель этой встречи – создание мотивации у учителей средней школы для оказания помощи пятиклассникам в адаптации. Собираются вместе учителя начальной школы, выпустившие детей, и учителя средней школы – новые классные руководители и учителя-предметники данной параллели классов с психологом. Обсуждаем особенности данного школьного периода, возрастные особенности детей, пути оптимизации процесса адаптации.

Вместе с классными руководителями мы готовим материал к первому родительскому собранию в пятом классе – “Трудности при переходе в 5-й класс и помощь родителей своим детям в адаптации”.

Мы проводим диагностическую работу с ребятами с использованием следующих методик:

- Социометрическое исследование,
- Методика “Мотивация к учёбе” А.Прихожан.
- Методика “Уровень сплочённости классного коллектива”.
- Рисунок “Несуществующее животное ” и рассказ о нём на обратной стороне

листа, включающий ответы на несколько вопросов.

Подбор именно этого комплекта методик связан с их информативностью и простотой проведения и обработки, что очень важно для психолога обычной школы с большим количеством классов, в которых обучается по 40 человек.

Кроме диагностической работы мы с классными руководителями 5-х классов сразу в начале года проводим психологические занятия с элементами тренинга.

Есть много замечательных программ по адаптации пятиклассников, рассчитанных на тренинговую группу в 10-12 человек. Наша же цель была - составить занятия для целого класса, которые можно проводить на классном часу, в помещении обычной классной комнаты, чтобы, охватить данной работой всех пятиклассников и сплотить классный коллектив. И самый первый вопрос в этой работе – это осознание и принятие того факта, что каждый человек (включая себя) – уникальная, особенная и неповторимая личность, достойная уважения и нуждающаяся в нём.

Здесь приведены планы 3-х таких занятий. Наши главные цели и задачи:

- Развитие интереса и уважения к своему собственному “Я” и к “Я” окружающих людей.

- Осознание своих особенностей.
- Повышение самооценки.
- Повышение уровня групповой сплоченности класса.
- Развитие навыков рефлексии, самораскрытия, получения и дачи обратной связи.
- Развитие навыков релаксации и направленной визуализации.

### **1 занятие. “Я – особенный!”**

#### **Цели и задачи:**

- осознание детьми факта своей неповторимости, уникальности.
- осознание и вербализация того, чем именно ребёнок отличается от других.
- осознание детьми факта неповторимости, уникальности каждого человека.
- повышение самооценки и самоуважения.
- повышение уважения к одноклассникам.

**Оборудование:** открытка “Я – особенный!” для каждого ученика класса  
музыкальное сопровождение.

#### **Ход занятия**

1. Приветствие. Знакомство.

Информация о целях и задачах данной работы.

2. Принятие правил группы. (Обязательно - о конфиденциальности происходящего на занятиях).

3.Разминка. Упражнение ”Воробьи-вороны”.

4. Центральное упражнение “Я – особенный!” ([приложение 1.](#))

- слово психолога о неповторимости каждой личности

- читаем вслух текст открытки на стр.1.

- обсуждение - мысли и чувства по поводу прочитанного.

- А в чём заключается уникальность каждого из вас? На внутренней стороне открытки нарисуйте в рамке свой автопортрет (или красиво напишите своё имя) и в кружках вокруг него символами нарисуйте свои увлечения, ценности, особые качества.

- Обсуждение выполненного задания в минигруппах с соседями по парте.

5. Релаксация. Медитация “Портрет” (создание образа себя успешного).

6. Обратная связь. Что нового, интересного вы узнали сегодня о себе и своих одноклассниках - записать на последней странице открытки. Желаящие – высказываются вслух.

Открытка остаётся у учащихся на память.

7. Д.з. Обсудить дома с родителями свою открытку.

8. Ритуал прощания. Я – о'кей, ты – о'кей, мы – о'кей.

### **2 занятие. “Познакомьтесь – это я!”**

#### **Цели и задачи:**

- навыки самораскрытия, самопрезентации,
- навыки самооценки и взаимной оценки.

**Оборудование** – бланки “Познакомьтесь – это я!” на всех учащихся.

### **Ход занятия**

1. Приветствие. Разминка. Упражнение “Тропический дождь”.

2. Коротко о том, что делали на прошлом уроке, как прошло дома обсуждение открыток.

3. Центральное упражнение “Познакомьтесь – это я!” ([приложение 2](#))

#### *Часть 1.*

- Заполнение 1-й части бланка до упражнения “Профиль личности”
- Презентация своих работ в минигруппах по 4 человека.

#### *Часть 2.*

Слово психолога о самооценке.

Упражнение “Профиль личности”

На примере 1-й шкалы объяснить, как с ней работать -

“Представьте, что всех людей по общительности расположили на этой шкале. На левом полюсе – самые необщительные люди, На правом – самые общительные. Где вы расположите себя (обязательное условие - середину занимать нельзя). Отметьте любым знаком.”

Аналогично работаем с остальными шкалами.

Соединяем точки между собой и получаем свой “психологический профиль”.

Интерпретация полученного “профиля”.

Получение обратной связи от одноклассников:

“Сегодня у вас есть уникальная возможность узнать, а как вы выглядите в глазах одноклассников. И понять причины своих проблем во взаимоотношениях, если таковые имеются”.

На том же бланке отмечаем другим цветом на тех же шкалах значения, которые дают одноклассники. Сравниваем полученные результаты. Интерпретация полученных результатов.

4. Обратная связь. Что нового, интересного вы узнали сегодня о себе и своих одноклассниках.

5. Д.з. Обсудить дома с родителями прошедший урок.

6. Ритуал прощания. Я – о'кей, ты - о'кей, мы - о'кей.

### **3 занятие. “Каждый человек – особенный!”**

#### **Цели и задачи:**

- осознание детьми того факта, что общение-это искусство.
- тренировка в умении делать и принимать комплименты.

**Оборудование** – открытка-сердечко на каждого учащегося. Открытка изготавливается очень быстро и просто - лист формата А-4 складывается пополам и вырезается в форме сердца.

### **Ход занятия**

1. Разминка. Упражнение “Зеркало”.
2. Коротко о том, что делали на прошлом уроке, как прошло дома обсуждение урока.

3. Центральное упражнение – создание открытки-сердечка.

На 1-й странице открытки ребята пишут своё имя и своё качество, название которого начинается на 1-ю букву их имени.

Упражнение “Микрофон по кругу.” Ребята называют своё имя и записанное качество, передают “микрофон” следующему.

Слово ведущего об искусстве общения, о необходимости и сложности умений выстраивать взаимоотношения с окружающими. Для успешности этого необходимы определённые знания и навыки. И началом всего служит осознание и принятие того факта, что каждый человек (включая себя) – уникальная, особенная и неповторимая личность, достойная уважения и нуждающаяся в нём.

Слово ведущего о комплиментах. (Основные правила – искренность, смотреть в глаза тому, кому делаешь комплимент, поблагодарить того, кто сделал комплимент тебе.)

Упражнение “Микрофон по кругу”. Ребята делают комплимент соседу по парте и передают микрофон следующему.

Обсуждение упражнения – что было легче сделать комплимент или принять его, что было приятно, что сложно.

Ведущий: “Сегодня у вас есть возможность сказать хорошие слова своим одноклассникам и записать эти слова им в открытки. Подойдите к 3-м девочкам и к 3-м мальчикам и напишите им хорошие слова в их открытках. Поставьте свою подпись...”

А теперь подойдите к человеку, с которым у вас сложные отношения и найдите и для него хорошие слова. ”

4. Релаксация.

Медитация “Дарите свет”. Под музыку.

5. Обратная связь по всем 3-м занятиям.

6. Ритуал прощания. Я – о'кей, ты – о'кей, мы – о'кей.

После проведения этих занятий мы оформляем “Энциклопедию” класса – это файловая папка, в которую вложены бланки “ПОЗНАКОМЬТЕСЬ – ЭТО Я !” и рисунки “Несуществующее животное” в алфавитном порядке фамилий авторов работ.

### **Литература**

1. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
2. ”Жизненные навыки.”. Под редакцией С.В.Кривцовой. М.: Генезис, 2 002.