

# ЗМІСТ

1.	Вступ.....	2
2.	Допомога класного керівника в адаптації п'ятикласників.....	4
3.	Забезпечення наступності.....	9
4.	Програма адаптаційного періоду для учнів 5-х класів.....	10
5.	Психолого – педагогічний супровід процесу адаптації учнів 5-х класів.....	11
6.	Програма адаптаційних зустрічей для п'ятикласників «Перший раз – в п'ятий клас».....	14
7.	Сценарій організаційних батьківських зборів.....	54
8.	Література.....	57





Дайте детству наигратся  
Вдоволь, досыта, не вкратце,  
Дайте дождем умыться,  
Дайте, как цветку, раскрыться.  
Не травите детство спором,  
Не нудите разговором,  
Не давите злом и страхом,  
Не бросайте слов с размаху.  
Душу детскую щадите  
Пуще глаза берегите,  
Зря за шалость не корите,  
Ни родитель, ни учитель.  
Развивая детский разум,  
Не влезайте в дебри сразу,  
Детства дни не торопите,  
Детству солнце подарите.  
Дайте детству наигратся,  
Насмеяться, наскакаться,  
Дайте радостно проснуться,  
Дайте в ласку окунуться.  
Дайте детству удержаться,  
Дайте верой надышаться,  
Дайте в рост ему подняться,  
Дайте детству состояться!

*З. Баева*

### *Вступ*

Закінчилася початкова школа. Прозвенів випускний дзвінок, і маленькі школярі виїхали відпочивати на літні канікули. Хтось - до бабусі, хтось відправився в літній табір, комусь доведеться відпочити на морі.

А для вас, шановані колеги, настає час важливої роботи - адже у вересні діти вперше увійдуть до незнайомого кабінету і з тривогою вдивлятимуться в обличчя нового класного керівника.

Так, вам здається, що основні труднощі звикання до школи позаду, що закінчилися ці нескінченні строчки паличок та гачків і т.д. Дитина, нарешті, перестала забувати класти щоденник в портфель, навчилася добре читати. Не спокушайтеся, труднощі для вас, як для педагогів, тільки починаються.

У суспільстві дуже активно обговорюється проблема вступу в перший клас, малюків готують до школи ще в дитячому садку. Ви, напевно, читали про це багато корисних і потрібних книг.

А ось про перехід до основної школи (так називаються класи з п'ятого по дев'ятий) говорилось мало, хоча це теж дуже важливий перехідний період в житті учня. І на цьому складному етапі дуже потрібна допомога і підтримка не тільки маленьким «п'ятачкам», але і їх батькам, а також педагогам, які хвилюються не менше своїх нових учнів.

Саме тому у фахівців Миколаївського науково – методичного центру виникла ідея про проведення занять для класних керівників, які в 2005 – 2006 навчальному році приймають естафету у початкової школи. Творча лабораторія класного керівника «Абетка успішної адаптації» і методична збірка з програмою «Перший раз в п'ятий клас». Для кого ця збірка?

### ***Ви - шкільний психолог.***

Психологи, що працюють в школах, часто нарікають на те, що охопити всі напрями діяльності педагога-психолога неможливо: часу не вистачає. Методичні рекомендації по психологічному супроводу п'ятикласників, запропонована програма, яка сприяє вирішенню задач особистісного зростання і розвитку учнів, а також профілактиці і корекції шкільної дезадаптації - допоможе вам у вирішенні багатьох проблем!

Отже, *öÿ çá³ðèà - äëÿ ààñ.*

### ***Ви - вчитель, що працює в п'ятому класі.***

Якщо вас турбує проблема ефективності засвоєння знань на ваших уроках, якщо ви вважаєте, що головна задача вчителя - розвинути школяра, прищепити йому навички самоосвіти, а не вкласти в його голову певну суму знань, то *öÿ çá³ðèà³ ìðììììààìà ìðìàðàì à - äëÿ ààñ.*

### ***Ви - класний керівник п'ятого класу.***

Вам, безумовно, варто звернути увагу на запропоновану збірку. Вона спеціально створена для того, щоб полегшити життя вам і вашим вихованцям, адже шкільна дезадаптація є однією з причин педагогічної занедбаності учнів.

Дуже часто класні дами не можуть вибрати теми для класних годин, які в п'ятому класі ще справно відвідуються школярами. Адже навіть окремі заняття запропонованої програми можуть надати значну допомогу учням, що випробовують проблеми в навчанні та спілкуванні.

Отже, *öÿ çá³ðèà³ - äëÿ ààñ.*



## ***Допомога класного керівника в адаптації п'ятикласників***

Кожний педагог підтвердить, що початок п'ятого класу - складний період не тільки для дитини, але і для вчителів, і для батьків. Складностей багато, і пов'язані вони не тільки з навчальним процесом, але і з організацією життя в школі. І хоча кожна школа - складний і своєрідний «організм», але багато проблем, випробовуваних п'ятикласниками, схожі. Так, у більшості випадків, самі ***п'ятикласники вказують, що в школі стало складніше, тому що:***

- ✓ дуже багато різних учителів (і їх треба запам'ятати);
- ✓ незвичний розклад (новий режим);
- ✓ багато нових кабінетів, що невідомо як розташований (або навіть новий будинок середньої школи);
- ✓ нові діти в класі (або я сам у новому класі);
- ✓ новий класний керівник;
- ✓ у середній школі ми самі маленькі, а в початковій були вже великими;

✓ проблеми зі старшокласниками (наприклад, у буфеті або в туалетній кімнаті).

Для п'ятикласника першого вересня найчастіше нове усе: і будинок школи, і діти в класі, і вчителі, і навіть навчання інше - предметне. Виникає ситуація нової системи освіти. Цікаво, але тривожно, хочеться бути активним, розумним і незалежним, а важко; хочеться бути потрібним і успішним у групі своїх однокласників, щоб кожен новий вчитель оцінив і побачив усе найкраще, що є в мені, адже я не гірше інших.

Років двадцять назад діти цілим класом переходили на наступну ступінь навчання. Тоді не було добору учнів із усієї паралелі третіх класів у спеціальні: різнорівневі або профільні. Це полегшувало адаптацію до середньої школи, тому що міжособистісні стосунки з однолітками були налагоджені, був сформований колектив.

Звичайно, є діти, що легко і вільно вписуються в шкільну систему вимог, норм і соціальних відносин, але більшість учнів 5-х класів, як показали результати діагностики, піддана дезадаптації. Тобто дитина стає неухважною, менш відповідальною, тривожною, гірше учиться в порівнянні з початковою школою. Ускладнюється сам навчальний процес, продуктивність роботи знижується, зі своїм високим рівнем тривожності дитина неадекватна в сприйнятті відносин з новими однокласниками і невідомими вчителями, з'являється почуття непевності.

***Успішність адаптації молодшого підлітка в більшому ступені залежить не тільки від інтелектуальної готовності, але і від:***

- ✓ його здатності до встановлення міжособистісних відносин з педагогами;
- ✓ навичок орієнтації в просторі школи;
- ✓ навичок гідного поводження зі своїми новими однокласниками й уміння спілкуватися з ними, дружити;
- ✓ здатності приймати і дотримувати класних і шкільних правил життя;
- ✓ ставлення до себе і позитивного відношення до шкільного світу.

Важливо також, наскільки психологічні якості дітей, їхні уміння й особливості відповідають вимогам конкретного вчителя в зв'язку з особливостями предметного навчання.

Викладачі також, у свою чергу, потребують психологічної підтримки. Їм важко відразу запам'ятати всіх учнів в умовах великої школи і швидко впізнати дітей, щоб успішніше організувати навчання і спілкування, переключитися з психологічних особливостей випускників школи 17 - літнього віку на можливості дітей 10-11 років.

***Серед труднощів шкільного життя п'ятикласників, за результатами батьківського анкетування, найбільш часто вказуються:***

- ✓ темп робіт, і, видимо, як наслідок - невміння швидко записувати, конспектувати;
- ✓ обсяг роботи, як на уроці, так і дома;
- ✓ нові, незвичні вимоги до оформлення робіт;
- ✓ необхідність самостійно знаходити і працювати з додатковою літературою.

За даними психологів, ***ситуація адаптації викликає в більшій частині п'ятикласників підвищену тривожність, як шкільну, так і особистісну, а також найчастіше - поява страхів.*** Наприклад, страх невідповідності чеканням

навколишніх, котрий при цьому домінує над страхом самовираження в індивідуальних показниках. І це є нормою, тому що це - вікова проблема. Дитина молодшого підліткового віку задумується: «А що про мене подумують інші, і однокласники, і вчителі!» Тому іноді і здібна дитина не виявляє належною мірою свої можливості. До речі, обдаровані діти живуть у швидкому режимі, захоплюються шахами, англійською мовою, інформатикою, і, може бути, тому випробують низьку фізіологічну опірність стресові. Батьки, піклуючись про освіту дітей і їхню успішність в майбутнім житті, крім того, турбуючись «як би чого не случилось на вулиці, час таке складне», воліють завантажувати вільний час дитини освітою, хоча саме ці діти мають потребу в режимі, що щадить, і спеціальних навичках керування стресом, і, може бути, - в особливій увазі медиків.

Крім того, проблеми і страхи у відносинах із учителями випробують від третини до половини всього числа п'ятикласників. У свою чергу, батьки, усе більше і більше примушуючи дітей працювати на оцінку, провокують шкільні страхи, зв'язані в дітей з непевністю у своїх силах, тривогою з приводу негативних оцінок або їхнього чекання. Цей факт особливо насторожує в період адаптації п'ятикласників до шкільного життя, коли наявність у дитини мотиву добре виконувати всі пропоновані школою вимоги, показати себе з кращої сторони спонукає його виявляти активність.

Дуже важлива для п'ятикласника ситуація з новим класним керівником. Адже при переході з молодшої в середню школу діти особливо мають потребу у встановленні адекватних рольових відносин з педагогами на уроках і поза ними. Прийняття і дотримання класних і шкільних соціальних і етичних норм також здійснюється в першу чергу класним керівником. У деяких дітей з'являються складності просто в інформованості й організації шкільного життя, і тут теж дуже важлива підтримка класного керівника. Компетентність класного керівника в питаннях життєдіяльності класу, його емоційне відношення до учнів, до своїх обов'язків, що виявляється в поведженні і спілкуванні з дітьми. Тобто характер міжособистісного контакту – одна з головних умов успішної адаптації дітей.

Проблеми звикання, пристосування неминуче виникають у дітей (у тім або іншому ступені) на початку навчання як у початкової, так і в середньої, і в старшій школі. Кожен такий перехідний період має свою специфіку, зв'язану, у першу чергу, із психологічною своєрідністю віку.

Вік п'ятикласників можна назвати перехідним від молодшого шкільного віку до молодшого підлітка (отроцтву). Психологічно цей вік зв'язаний з поступовим знаходженням почуття дорослості, головного особистісного новотвору, що, у першу чергу, свідчить про розвиток особистості підлітка.

Шлях усвідомлення себе складний, прагнення знайти себе як особистість породжує потребу у відчуженні від усіх, хто до цього звично впливав на дитину, і, у першу чергу, - від батьківської родини.

Зовні це відчуження виражається найчастіше в негативізмі - у прагненні протистояти будь-яким пропозиціям, судженням, почуттям дорослих. Звідси така кількість конфліктів з дорослими. При цьому *негативізм - первинна форма механізму відчуження, вона ж є початком пошуку підлітком власної*

**унікальності, пізнання власного Я.** Цьому ж сприяє й орієнтованість підлітків на встановлення довірчих-дружніх відносин з однолітками. У цій дружбі відбувається моделювання соціальних взаємин, засвоюються навички рефлексії на можливі наслідки свого або чийогось поведіння, соціальні норми взаємодії людей, моральні цінності. Пізнання іншого, схожого на мене, дає можливість як у дзеркалі побачити і зрозуміти свої власні проблеми. Саме в силу психологічної цінності відносин з однолітками відбувається поступова заміна провідної навчальної діяльності (що було характерно для молодшого школяра) на провідну діяльність спілкування. Таким чином, поступово міняються пріоритети й у стінах школи. Розумова активність підлітків висока, але здібності будуть розвиватися тільки в діяльності з позитивними емоціями, успіх або неуспіх грають ведучу роль у підтримці мотивації навчання. Оцінки відіграють важливу роль у цьому: висока оцінка дає можливість підтвердити свої здібності. Збіг оцінки і самооцінки важливий для емоційного благополуччя підлітка. У протилежному випадку неминучий внутрішній дискомфорт, і навіть конфлікт. З огляду на фізіологічні особливості пубертатного віку (неузгодженість темпів росту і розвитку різних функціональних систем і т.п.), Можна зрозуміти і крайню емоційну нестабільність підлітків.

Усі ці психологічні особливості починають поступово виявлятися саме у віці 10-11 років, при переході в середню школу, досягаючи апогею до 13-14 років. Тому процес адаптації в цьому віці може виявитися досить непростим. Співучасть педагогів у цьому процесі просто необхідна. І вона, на наш погляд, може бути самим різним. Наприклад, можливо полегшити долю п'ятикласек деякими чисто організаційними мірамаи.

1. Діти не знають імен учителів - учителям необхідно надягати візитки (ім'я і по батькові великими буквами) на урок протягом першої чверті.
2. Діти не знають новеньких по іменах - у перший тиждень класному керівникові треба познайомити клас з новачками в неформальній обстановці.
3. До першого вересня добре б організувати зустріч класного керівника з новенькою дитиною. Рекомендується спільна діяльність з метою знайомства один з одним.
4. Дітям необхідно носити візитки з іменами і номером класу. Однак класному керівникові необхідно подбати про те, щоб дитина не виходила з цією візиткою на вулицю після уроків.
5. Класний керівник повинний озвучити правила для чергових.
6. На перші батьківські збори повинні приходити усі вчителі з метою ознайомлення батьків із програмою і вимогами по предмету.
7. Категорично заборонити затримувати дітей після дзвоника на перерву.
8. З метою організації готовності дітей до уроку, рекомендуємо вчителям протягом місяця перевіряти готовність дитини до уроку, наявність необхідних навчальних посібників.
9. Виробити єдині вимоги до уроків по різних предметах:  
А) по питанню обов'язкових дисциплінарних вимог (правил):
  - ✓ здороваємося стоячи;
  - ✓ при відповіді вставати необов'язково;

- ✓ не перебивати вчителя й учня;
  - ✓ піднята рука - сигнал про питання або відповідь;
  - ✓ відсутність запізень;
- Б) по питанню організації навчального процесу:
- ✓ наявність необхідних навчальних посібників;
  - ✓ запису дати, «класна і домашня роботи»;
  - ✓ наявність полів;
- В) по питанню етичних цінностей у відносинах дітей між собою і між вчителем і дитиною:
- ✓ повага друг до друга;
  - ✓ повага до відповіді товариша;
  - ✓ вміння слухати і чути один одного;
  - ✓ вміння не перебивати один одного.
10. Вирішити, для чого потрібний щоденник. Записувати домашнє завдання і (або) виставляти оцінки? Хто них ставить - класний керівник або вчитель-предметник?
11. Класний керівник повинний забезпечити кожному дитину інформацією про телефони, дні народження, іменах і по батькові батьків однокласників.
12. Здійснити особливу підготовку вчителя до того, що він бере малят.
13. Провести спеціальні заходи типу тренінгів по груповій згуртованості в перші дні навчального року, що знімають основні проблеми в спілкуванні дітей у середині класу.
14. Здійснити корекцію і можливу координацію навчального навантаження по різним (усім) предметам.
15. Забезпечити гуманізуюче і оберігаюче втручання всіх педагогів у відносини старшокласників і малят.

Це лише можливі варіанти. Їхня реалізація залежить, звичайно, від умов конкретної школи. Зробити це можна, наприклад, так: уся група вчителів розбивається на міні-групи по 3-4 чоловіка, кожна з яких за визначений час (30-40 хв.) розробляє і представляє свої пропозиції по системі адаптації п'ятикласників. Потім від групи виступає 1 чоловік, «захищаючи» розроблений проект, інші слухають, задають питання, обговорюють. У результаті такого обговорення створюється спільний проект, що включає найбільш прийнятні і здійсненні ідеї, у якому - у цьому випадку - будуть брати участь практично всі педагоги цієї паралелі, виявляючи вже собою якусь споєну команду, можливо, що представляє загальний педагогічний підхід до дітей.

### ***Забезпечення наступності***

Успішність адаптації школяра до навчання в 5-у класі залежить від реалізації наступних зв'язків між початковою загальною і основною загальною освітою. При вирішенні проблеми спадкоємності, особливо в період адаптації вчорашнього молодшого школяра до нових умов навчання в 5-у класі, необхідне:

- ➔ враховувати психологічні особливості 10-11- літніх дітей, що вступають в підлітковий період розвитку; рівень пізнавальної діяльності, з яким дитина перейшла в 5-й клас;
- ➔ аналізувати причини неуспішного адаптаційного періоду і можливості (шляхи)

корекції труднощів адаптації школяра.

Для того, щоб адаптаційний період протікав у учнів ефективно, можна передбачити наступні *етапи його організації*:

1. Розробка педагогами і психологом школи програми адаптації учнів.
2. Прийняття кожним класним керівником ідеї адаптаційного періоду і усвідомлення його значення, необхідності підготовки.
3. Складання класним керівником програми адаптаційного періоду з урахуванням можливостей вчителів і дітей на основі базової програми.
4. Створення директором школи, його заступниками організаційних умов, що забезпечують адаптаційний період для дітей (наказ по школі, зміна розкладу, надання кабінетів для роботи і т.п.) .
5. Залучення інших фахівців (вчителів фізкультури, керівників гуртків) для допомоги учням в їх адаптації до середньої школи.

Перед початком навчального року класним керівником спільно з психологом розробляється програма адаптаційного періоду для дітей, яка потім реалізується в роботі з ними протягом першого тижня навчання в школі.

### ***Програма адаптаційного періоду для учнів 5-х класів***

1) Логіка розвитку адаптаційного періоду п'ятикласників в середній школі припускає значну частку їх самостійної, спеціально організованої творчої діяльності; а оскільки референтною групою для даного віку є група однолітків, то учням важливо надати можливість всі норми і правила на новому етапі шкільного життя виробити самим на основі конкретного досвіду «тут і зараз».

2) Роботу доцільно організувати за принципом тренінгової групи, але так, щоб у школярів була можливість працювати як зі всім класом, так і в мікрогрупах з постійно змінним складом. Тривалість роботи групи - протягом чотирьох днів по 1-1,5 години. Групу може вести психолог або класний керівник.

3) Перший етап адаптаційного періоду п'ятикласників присвячений знайомству учнів один з одним. Діти діляться тим, що вони якнайбільше люблять і цінують в інших людях і в собі, чим їм подобається займатися, як вони відчують себе в школі і ін. На цьому етапі діти шукають щось загальне між собою і унікальне, несхоже, своєрідне - в кожному.

4). Дуже важливо з перших хвилин в класі створити доброзичливу атмосферу, сприяючи продуктивному вирішенню практичних задач спільно і прийняттю індивідуальних особливостей кожного. Оскільки для молодшого підліткового віку характерні потреби в самореалізації і саме твердженні, то ряд завдань доцільно запропонувати у формі драматизації і творчої дискусії-пошуку. На цьому етапі *доцільна партнерська участь основних* викладачів – предметників і класного керівника, які на рівних з учнями розказували б про себе, своєму житті, своїх захопленнях.

5) У другому етапі адаптаційного періоду школярам треба надати можливість взаємодіяти у великих і малих групах змінного складу і виробляти власні правила, що полегшують дії спільно. Так, в одній з шкіл вдалося розробити диференційовані правила для різних видів взаємодії - інтелектуального, творчого, трудового і ін. Серед загальних правил з'явилися, наприклад, такі: «Треба



працювати спільно, вислуховуючи один одного і звіряючи версії», «Бути вдячним».

У вересні проводиться також *психолого-педагогічний семінар* з класними керівниками і вчителями-предметниками, що працюють в 5-х класах, по проблемах, пов'язаних з особливостями молодших підлітків, формуванням колективів з урахуванням отриманих діагностичних даних.

У вересні-жовтні класні керівники, педагоги предметники спостерігають за поведінкою і учбовою діяльністю дітей.

Враховуючи, що процес адаптації дітей до середньої ланки школи триває зазвичай чотири місяці, психологічну оцінку його ефективності слід починати не раніше початку грудня.

При виборі психодіагностичного інструментарію враховуються результати спостережень за учнями педагогів-предметників і класних керівників.

Психолог може обмежуватися в своєму дослідженні методами експрес-діагностики (їх сьогодні прийнято називати скринінговими методами), орієнтованими на групове пред'явлення. Якщо відповідність інтелектуального розвитку дітей психолого-педагогічним вимогам в середній школі була визначена ще в 4-у класі, достатньо звернутися до вивчення мотиваційної сфери, переважаючого емоційного стану, особливостей ставлення дитини до світу і самому собі.

Крім названих заходів класному керівнику необхідно організувати *наступні заходи* щодо забезпечення нетравматичного переходу учнів 4-го класу в 5-й:

- ➔ Проведення батьківських зборів в 5-х класах з питань адаптації в середній ланці.
- ➔ Спостереження за учнями 5-х класів під час занять і у позаурочний час.
- ➔ Виділення «групи ризику» серед учнів 5-х класів, складання програми реабілітації по кожному учню окремо.
- ➔ В рамках виховної роботи потрібно передбачити введення інституту шефства старшокласників над учнями молодших класів, створення різновікових громадських організацій, введення в шкільне життя традицій, що формують в учнів відчуття єдиного колективу і т.п.
- ➔ При організації виховної роботи використовувати можливості включення п'ятикласників в підготовку і організацію сумісних із старшокласниками заходів, свят, спортивних змагань.
- ➔ Використовувати компенсаторні можливості виховної роботи; учням, що мають низьку самооцінку, проблеми в навчанні, давати доручення, в ході виконання яких вони явно б мали успіх.

## *Психолого – педагогічний супровід процесу адаптації учнів 5-х класів*

Поняття «адаптація» одне з ключових у дослідженні живого організму, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують існування організму в мінливих умовах середовища.

Термін «шкільна адаптація» став використовуватися для опису різних проблем і труднощів, що виникають у школі. Із цим поняттям пов'язують відхилення в навчальній діяльності – утруднення в навчанні, конфлікти з однокласниками, неадекватну поведінку. Цілком природно, що подолання тієї чи іншої форми дезадаптивності повинне бути спрямоване на усунення причин, що її викликають. Але насамперед необхідно чітко визначити поняття «адаптації».

Адаптація – одне з центральних понять біології. Механізми адаптації підвищують стійкість організму до перепадів температури, до нестачі кисню, змін тиску й інших несприятливих впливів середовища. Термін «адаптація» широко застосовується як теоретичне поняття в психології. Адаптація – динамічний процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку, продовження роду.

Адаптаційний процес торкається всіх рівнів організму: від молекулярної до психічної регуляції діяльності. У цьому процесі психічна адаптація відіграє важливу роль.

*Психічна адаптація – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів. Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних потреб. Це пристосування до навколишнього середовища, до спілкування з різними людьми, до умов інтелектуального навантаження; формування адекватної самооцінки, це сформована позитивна внутрішня мотивація до навчання, до фізичної праці, до спільної роботи. Це знаходження та зайняття своєї соціальної ніші в класному колективі.*

Період переходу молодших школярів до середньої школи пов'язаний із певними труднощами не тільки для дитини, але і для вчителів, батьків. Упродовж одного-трьох місяців, відбувається процес адаптації, який не завжди позитивно позначається на успіхах дитини, його самопочутті та самосприйнятті. Для п'ятикласник першого вересня найчастіше все нове: і приміщення, і вчителі, і предмети, і діти, і вимоги, і... Це цікаво, але тривожно, хочеться бути розумним, активним, незалежним, а важко; хочеться бут активним і успішним у групі своїх однокласників, щоб кожен новий вчитель оцінив і побачив усе найкраще, що є в мені, адже я не гірше інших.

П'ятикласник стоять на порозі підліткового віку, який як правило починається десь у 10 – 11 років. Це час так званої підліткової фізіологічної кризи.

Підлітковий вік – один із найскладніших та найвідповідальніших періодів становлення й розвитку психіки людини. Це вік допитливого розуму, жагучого прагнення до пізнання світу, ошуку свого призначення в ньому, бурхливої активності, ініціативності, потреби в кипучій діяльності та творчості. Він характеризується багатьма суперечностями, різноманітними фізіологічними та психологічними змінами, кризами, зумовленими переважно невідповідністю між

прискореним біологічним, фізіологічним дозріванням та відносним відставанням психологічного й соціального розвитку.

У цей час розпочинаються значні зміни функціональної активності нервової та ендокринної системи, що забезпечує поступову докорінну перебудову дитячого організму, яка зумовлює перехід від дитинства до дорослості. Почуття «дорослості», яке приходить на зміну почуттю «дитячості», зумовлює основну суперечність підліткового віку.

Спробуємо з'ясувати, який він п'ятикласник? Що відбувається з ним в цей період?

- ✓ Неоднакове фізіологічне дозрівання дітей: ретарданти, акселерати, діти, які відповідають віковій нормі. На інтелектуальну сферу це не впливає, а відображається на міжособистісних стосунках. Розвивається низька самооцінка, з'являється почуття ізольованості, замкнутості, власної неповноцінності.
- ✓ Нерівномірно формується кров'яна система. Дуже витягуються кровоносні судини. Це впливає на стан здоров'я учнів: болить голова, серце, нерівномірний тиск, підвищена стомлюваність, зниження працездатності.
- ✓ У зв'язку з формуванням головного мозку в період з 5-7 клас зменшується робота пам'яті. Дітям важче запам'ятовувати.
- ✓ Починається гормональний бум підліткового віку. Діти емоційно, збудливі, рухливі. Вони погано володіють своїми емоціями. Спостерігається різька зміна настрою.
- ✓ Під впливом інтенсивного функціонування залоз внутрішньої секреції збільшується збудженість центральної нервової системи підлітка, що виявляється у підвищеній дратівливості, надмірній образливості, нестриманості...

У підлітковому віці зростає значення дружби й міжособистісних стосунків у колективі однолітків. Вони намагаються знайти собі «справжнього друга».

Виникає велика потреба в тому, щоб саме батьки визнали їхню дорослість. Їм притаманна чутливість до будь-якої фальші, лицемірства, їхні почуття надзвичайно загострені.

Дитина прагне знайти своє місце в соціум, прагне спілкування. Недостатнє спілкування може стати причиною формування цілого ряду негативних тенденцій в плоть до розвитку – делинквентної поведінки. Більше 90% підлітків, які знаходяться на обліку є психологічно ізольованими в групі однолітків.

В цей період активізується бажання визволитися від опіки з боку дорослих, на перше місце виходить інтимно-особистісне спілкування.

У формуванні позитивних, доброзичливих відносин між дітьми в період адаптації важливу роль відіграє **вчитель**. Саме він повинен створювати атмосферу співробітництва, взаєморозуміння, підтримки. Не слід забувати, що ставлення вчителя до дитини – індикатор ставлення до неї і її однолітків. Від негативного ставлення вчителя дитина страждає двічі: учитель ставиться до неї погано, і так само до неї ставляться діти. Ому краще уникати негативних оцінок поведінки школяра і його шкільних успіхів, В разі необхідності робити

зауваження необхідно на одинці з учнем. Використовуйте в спілкуванні з учнями демократичний стиль спілкування.

Безумовно нам учителям легко, комфортно і зручно з вихованим, тихим учнем, який завжди готов до уроку, але, я гадаю, і Ви погодитесь, що цікавіше з нестандартним, активним бунтарем. Тому, що Вчителем з великої літери може вважати себе той, хто вміє знайти спільну мову з «бунтівником – підлітком»!



## *Програма адапційних зустрічей для п'ятикласників «Перший раз – в п'ятий клас»*

### *І*

Перехід з молодшої школи в середню – важливий момент в житті школяра. У п'ятому класі для дітей багато що виявляється новим: вчителі, форма навчання, яка в середній школі стає предметною, а іноді і однокласники. Крім того, нерідко діти переходять з однієї будівлі школи в інше, - тоді їм доводиться звикати ще і до нового приміщення.

П'ятикласникам в школі і цікаво, і тривожно: хочеться бути активними, розумними і незалежними, потрібними і успішними; хочеться, щоб новий вчитель оцінив і побачив все найкраще в них, хотілося б, щоб педагоги, які втомлені від своєї нелегкої праці і тому іноді не помічають очікувань, проблем дітей, приймаючи на навчання п'ятикласників, уміли подавати підтримку своїм підопічним. Тому ми розраховуємо, що запропонована програма буде цікава не тільки психологам, але і педагогам. Ми особливо сподіваємося зацікавити вчителів-предметників, класних керівників, шкільну адміністрацію самою постановкою проблеми адаптації п'ятикласників до умов середньої школи. Ми думаємо, що запропоновані нами конкретні технології і вправи можуть бути з успіхом використані в роботі педагогів, а також спонукати їх до творчого осмислення і пошуку власних шляхів вирішення проблеми адаптації дітей в школі.

Давайте почнемо розмову з опису деяких ситуацій з шкільного життя п'ятикласників.

*Маленька Діна спускається з третього поверху по сходах, обережно притискаючись до стіни, з тривогою косячись на пробігаючих мимо "величезних" старшокласників. Вчитель, що проходить мимо вітається з дівчинкою, питає, де у неї повинен бути наступний урок, упевнено бере за руку і проводить до кабінету. По дорозі Діна ставить питання, які чує в школі майже кожен дорослий, що надає дітям навіть найменшу підтримку: "А ви хто? Ви будете у нас що-небудь вести? А по яких днях ви буваєте в школі?"*

*Оля, відповідальна і дуже скромна дівчинка, ось вже другий день гордо відносить журнал 5 класу "А" додому - адже так надійніше, не пропаде. Завуч школи, випадково побачивши, як Оля заштовхує журнал в портфель, який ніяк не закривається, дивується: "Ти додому його несеш? Ти що? Це ж важливий документ! Якщо в кабінеті адміністрації нікого не було, треба було..." У Олі закапали сльози. "Звичайно, спасибі, ти молодець, не розгубилася. Зберегла журнал, але в майбутньому" - вимовила Ірина Петрівна і детально розповіла про правила зберігання документації.*

*На класній годині Катя малює акварельними фарбами ситуацію щастя. "Вчителька математики, я забула, як її звать, нарешті похвалила мене на*

уроці. Адже раніше у мене була п'ятірка по математиці, і усний рахунок я виконувала швидше за всіх, а зараз все по-іншому", - переживає п'ятикласниця.

Саша, що тільки після дзвінка встиг купити булочку в буфеті (старшокласники відтіснили нею в кінець черги), тепер стоїть в коридорі і не розуміє, куди ж поділися всі учні з кабінету і який наступний урок. Він не пам'ятає, як звучить нову вчительку, і не знає, що ж робити далі.

Вчитель інформатики розказує про 5 "А": "Діти активні, добрі, розумні і смішні, але маленькі, у деяких ще ноги до підлоги не дістають, коли вони займаються в комп'ютерному кабінеті на стільцях для старшокласників. Сьогодні по доброті душевній вирішили допомогти і вимкнули всі комп'ютери після того, як я сказав, що урок закінчений. Мені довелося все переробити: все знову включати, перенавантажувати, і вимикати - це ж система; затримався на цілий урок".

Що переживають в цих ситуаціях діти?

- ✓ Діна погано орієнтується в школі, для неї, як і для інших дітей, в новій ситуації навчання надзвичайно важливий дорослий, який виділяє її серед інших, звертає увагу саме на неї, створюючи тим самим відчуття безпеки і причетності до школи.
- ✓ Оля, чекаючи похвали і схвалення з боку педагога, відчула вину і тепер не упевнена в правильності своєї поведінки. Хоча ніхто ніколи не пояснював їй раніше, що робити в подібній ситуації.
- ✓ Катя розгублена, тому що вчителі пред'являють різні вимоги. Вона проявляє підвищене занепокоєння в учбовій ситуації, постійно чекає негативної оцінки з боку педагога.
- ✓ Саша не упевнений в правильності власної поведінки, погано орієнтується в шкільній будівлі і не знає, де подивитися розклад.
- ✓ 5 "А" клас не знає про правила поведінки в комп'ютерному класі.

Звичайно, є діти, які легко і вільно вписуються в шкільну систему вимог, норм і соціальних відносин, але більшість 5-х класів, що вчаться, схильна до дезадаптації: стають неуважними, безвідповідальними, тривожними, невпевненими в собі, гірше вчаться в порівнянні з початковою школою, зазнають труднощі в спілкуванні з однолітками і вчителями.

Викладачі також потребують психологічної підтримки. Їм важко відразу запам'ятати всіх учнів в умовах великої школи і швидко взнати дітей, щоб успішно організувати навчання і спілкування, перемкнутися з психологічних особливостей випускників школи 16-річного віку на можливості дітей 10-11 років.

Як надати реальні профілактичні допомоги і психологічну підтримку "п'ятикласникам" і їх викладачам?

Наскільки легко і швидко молодший підліток пристосується до умов середньої школи, залежить не тільки і не стільки від його інтелектуальної готовності до навчання. Важливо, щоб були сформовані уміння і навички, що визначають, на наш погляд, успішність адаптації:

- ✓ уміння усвідомлювати вимоги вчителя і відповідати їм;



самоутверджуватися, їм важливо бути самостійними і незалежними, з другого боку, їм необхідно одержати перший досвід взаємодії і співпраці в новому класному колективі. Отже, на першому етапі дуже важливо створити в класі доброзичливу атмосферу.

Досвід роботи показує, що серед традиційних прийомів найбільш ефективні на даному етапі наступні: надання підтримки в нових ситуаціях; надання допомоги в осмисленні досвіду співпраці.

На другому етапі проводиться робота з основними проблемами, що виникають у п'ятикласників. Крім того, розв'язується важлива задача ухвалення правил школи і класу, встановлення норм взаємостосунків з однолітками в класі, викладачами і іншими співробітниками школи. Усвідомлення нових правил у дітей відбувається двома шляхами: з одного боку, формується сприйняття відносності рамок "добре - погано", щоб дитина не відносилася до правила як до категоричної вимоги, а з другого боку, до свідомості дітей доводиться значущість правил, формується відношення до них як до певної цінності. Найважливішою задачею цього етапу є допомога дітям в усвідомленні вимог викладачів. Відповідно, ми вирішуємо ще одну задачу - сприяємо встановленню міжособистісних відносин з педагогами.

На цьому етапі необхідно допомогти молодшим підліткам відчувати себе спроможними не тільки в спілкуванні, але і в діяльності навчання, тому можна виділити наступні напрями роботи: формування конструктивного відношення до невдач, помилок; аналіз вже досягнутих успіхів.

На третьому етапі продовжується робота по усвідомленню дітьми вимог викладачів. Формується розуміння критеріїв оцінки усної або письмової роботи (правильність, акуратність, краса і ін.), критеріїв відношення педагогів до правил поведінки в шкільному кабінеті, до правил ведення зошитів; освоюються способи роботи, сприяючі досягненню високих результатів. Таким чином, ми створюємо умови не тільки для адаптації п'ятикласників до середньої школи, але також і для формування адекватної самооцінки і правильного відношення до результатів діяльності іншої дитини. Окремо розв'язується задача орієнтування дитини на процес діяльності, а не на оцінку.

На цьому ж етапі починається робота по ухваленню дітьми своїх негативних відчуттів. Тому окремої уваги заслуговують прийоми по зниженню напруги в шкільних ситуаціях; за допомогою цих прийомів діти опановують навички релаксації і роботи з шкільними страхами.

На четвертому етапі особлива увага надається формуванню деяких учбових навичок, пов'язаних з самоорганізацією і самоконтролем в учбовій діяльності, продовжується робота над розвитком комунікативних умінь, серед яких виділяються конструктивні способи поведінки в конфліктних шкільних ситуаціях. На цьому етапі ми використовуємо прийоми, що дозволяють працювати з шкільною тривожністю і зайвим хвилюванням, що виникає у дітей в різних ситуаціях на уроці.

На п'ятому етапі відбувається осмислення особистих цілей дітей на період навчання в 5 класі. Підводяться підсумки групової роботи.

Критеріями ефективності занять виступають: зниження рівня шкільної



тривожності; підвищення групової згуртованості; позитивна динаміка емоційного розвитку дитини, що характеризується зростанням ступеня усвідомлення відчуттів; гармонізація образу "Я" (позитивна самооцінка); підвищення впевненості в собі і своїх можливостях; формування у дітей позитивного відношення до школи, до вчителів і однокласників.

### І аоіае ³ оаоі³еа, аеіідеііоіаоаіа а іоіааі ³

1. Ролеві ігри. Розігрування різних ситуацій, пропонованих як етюди (наприклад, скривджений і кривдник; вчитель і учень).

2. Дискусії. Обговорення питань, пов'язаних з основною темою заняття.

3. Арт-терапія малюнків. Завдання можуть бути наочно-тематичні ("Я в школі", "Моє улюблене заняття", "Мій найкращий вчинок") і образно тематичні: зображення в малюнку абстрактних понять (у вигляді створених уявою дитини образів - таких, як "Щастя", "Добро"), а також емоційних станів і відчуттів ("Радість", "Гнів", "Образа").

4. Моделювання зразків поведінки. Оскільки тривожність і страхи перед певними ситуаціями обумовлені відсутністю у молодшого підлітка адекватних способів поведінки, нами підібрані ігри і вправи на зняття тривожності, на подолання шкільних страхів, які дозволяють подолати тривожність і розширити поведінковий репертуар дитини.

5. Метафоричні історії у притчі. Увазі читача пропонується сценарій тренінгу "Перший раз в п'ятий клас". Ми усвідомлюємо, що жоден сценарій не може бути використаний в незмінному вигляді, оскільки всі класи різні; його слід доповнювати і видозмінювати, враховуючи потреби і запити конкретної групи і динаміку її розвитку. Можна комбінувати різні елементи тематичних тренінгів, самостійно підбирати вправи, приділяючи більше часу роботі з актуальними для класу проблемами. Починати заняття з п'ятикласниками краще всього з середини вересня.



### **ЗАНЯТТЯ № 1** **«ЩО ТАКЕ 5-й КЛАС?»**

*Мета:*

- ✓ познайомити дітей із цілями занять, формою роботи; прийняти правила поведінки під час занять;
- ✓ профілактика проблем адаптації: мобілізація внутрішнього ресурсу, уміння самостійно проявляти активну участь і співробітничати з однолітками .

*Завдання:*

- ✓ Розвивати уявлення про новий соціальний статус п'ятикласника в порівнянні зі статусом учня початкової школи; дати кожній дитині можливість представити себе іншим дітям.

*Матеріали:*

Зошити, ручки, невеликі листочки паперу для записів, альбомні аркуші. Аркуш

ватману з малюнком «Шкільний шлях», м'яка іграшка або м'яч. Аркуш А3 із малюнком портфеля.

## ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Вправа «Ім'я та квітка».
2. Прийняття правил.
3. Вправа «Продовж фразу»
4. На дошці або в середині кола малюнок «Шкільний шлях». На ньому зображена сміття, що відображає шкільний шлях з 1-го по 10-й клас.

Учасникам пропонується продовжити фразу: «У початковій школі мені найбільше запам'яталося...»; «У п'ятому класі мені хотілося б...».

Усі висловлюються по колу, передаючи один одному м'яч або іграшку. Ведучий відзначає найцікавіші висловлення й оптимістичні очікування, звертає увагу на те, що всі учасники мають досить великий шкільний досвід, тому подальший шлях повинен бути легше. Яким він буде?

Ведучий пропонує поговорити про те, що нового з'явилося в шкільному житті учнів у зв'язку з переходом в 5-й клас.

5. Вправа «Ті, хто»

Роблять крок уперед ті, хто любить солодке; піднімають праву руку ті, у кого є кішка; присідають ті, кому подобається грати у футбол, тощо. Після закінчення вправи пропонується узятися за руки всім, хто є учнем 5-го класу. При цьому ведучий підкреслює, як багато загального в учасників.

6. Вправа «Шкільний шлях»

Ведучий проводить бесіду із школярами про пройдений відрізок шляху й про те, що ще має бути.

7. Вправа «Що важливо для мене?»

Учням необхідно представити, що вони з батьками надовго їдуть, щоб провести канікули на незаселеному острові. Батьки пропонують дітям взяти із собою валізу й упакувати в нього рівно три речі, найважливіші для них.

Що ви оберете? Назви цих речей напишіть на аркуші паперу (5 хвилин).

Далі учням необхідно прочитати список і розповісти, чому вони вибрали саме ці три речі.

8. Обговорення

- Хто-небудь вибрав те ж, що й ти?
- Чиї записи тебе здивували?
- Чи є на світі такі речі, які цікаві й важливі більшості з нас?
- Який предмет з тих, які кому-небудь схотілося взяти із собою, був, на твій погляд, самим незвичайним?
- Про кого ти довідався що-небудь нове?

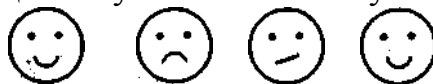
9. Вправа «Мої цілі»

Попросіть дітей написати чотири найголовніших своїх бажання або цілі (Я хочу...), враховуючи свої можливості. Скажіть: «Перш ніж написати про свою мету (бажання), хай кожен подумає, що він може зробити, щоб виконалося те, що ви хочете».

10. Аналіз заняття (зворотний зв'язок)

Давайте подивимося, як пройшло наше заняття. Виберіть дві пички із

чотирьох, кожна з них підписана: цікаво або нецікаво; важко або легко. Запишіть свій варіант на нашому імпровізаційному намальованому портфелі.



#### 11. Домашнє завдання

А). Подумай і запиши дома, які якості для тебе є важливими в людях, які тебе оточують (не більше 10 варіантів).

Б). Знайдіть своє фото, де ви зображені у ранньому дитинстві. Я впевнена, що ви були чудовими малюками. Візьміть лист паперу, намалуйте на ньому сонечко. Приклейте фото в середину цього сонечка, в сонячний круг, вийде портрет у променях сонця. (якщо не знайдуть фото, можна намалювати автопортрет). Не показуйте нікому цей лист до наступного заняття. Задумка полягає в тому, що кожний з вас повинен буде вгадати того, хто зображений на тому чи іншому сонечку.

### **ЗАНЯТТЯ № 2.** **«ПІЗНАЙ СЕБЕ»**

*Мета:*

- створити в учнів мотивацію на самопізнання;
- сприяти розвитку самопізнання, рефлексії в учнів і впевненості в собі.

*Задачі:*

- формувати позитивне відношення до своїх можливостей, прийняття себе й прагнення до вдосконалювання.

*Матеріали:*

Зошити, ручки, олівці, різнобарвна коробка із прорізами, обклеєна смужками із шести різних квітів.

#### **ХІД ЗАНЯТТЯ**

##### 1. Настрой на заняття.

Вправа «Кольори настрою»

Вправа «Вітер дує на тих, хто...»

##### 2. Обговорення домашнього завдання

Якості, виділені учнями, записуються на дошці, обговорюються їхні варіанти. Далі п'ятикласники записують риси, які виділяють у собі, на променях сонечка свого портрету. Кожному з них пропонується порівняти виділені риси (у собі й в інших). Обговорюємо результати.

##### 3. Самоаналіз «Хто я? Який я?»

Необхідно продовжити письмово три речення: “Я думаю, що я...”, “Інші вважають, що я...”, “Мені хочеться бути...”.

Для кожного речення підберіть від 5 до 10 визначень зі списку на плакаті. Кількість збігів підраховується, на дошці відзначається, як багато загального між учнями.

##### 4. Вправа «От я який! Угадали?»

П'ятикласники заповнюють анкету, у якій описують себе й свої захоплення, але не підписують роботу (усі ставлять на ній свій значок). Здають свої варіанти. Ведучий їх перемішує й роздає. Хлопцям необхідно при озвучуванні роботи довідатися, чия вона.

6. Аналіз заняття (зворотний зв'язок)
  - Що сподобалося?
  - Які виникали труднощі?
  - Кого трудніше оцінювати - себе або інших?
7. Домашнє завдання.

А). Придумати приблизно 5 жартівних правил для школи - таких, над якими ви самі можете посміятися. Потім придумати два правила, які дійсно могли б допомогти школі, класу або вам особисто.

### **ЗАНЯТТЯ №3. «НОВАЧОК У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ»**

*Мета:*

- сприяти розвитку вміння вчитися, планувати свою діяльність;
- обговорити нові умови навчального процесу в середній школі.

*Завдання:*

- розвивати навички співробітництва й уміння змагатися з однолітками, правильно сприймати й порівнювати свої досягнення з успіхами інших.

*Матеріали:*

Зошити, ручки, невеликі листочки для записів, бланк із малюнком «Дерево», футляр для окулярів, пам'ятка для учнів «Як готувати домашні завдання».

#### **ХІД ЗАНЯТТЯ**

##### 1. Вправа на уяву

Ведучий пропонує учням стати винахідниками й придумати всі можливі варіанти використання футляра для окулярів. Необхідно записати варіанти протягом 5 хвилин. Переможцем виявиться той, хто придумає самий оригінальний і неповторний спосіб застосування предмета.

##### 2. Обговорення домашнього завдання

Учні по черзі називають своє саме смішне правило. А потім правило, що могло б допомогти школі, класу.

Питання для обговорення:

- Яке правило здається самим смішним?
- Яке із запропонованих правил здається найважливішим? Чому?

Висловлюються бажання.

3. Ведучий. Сьогоднішнє наше заняття присвячене «новачкам» - тим, хто ніколи раніше не вчився в нашій школі. Давайте представимо, що до нас у школу приїхав хтось із іншої країни. Він хоче продовжити своє навчання саме в нашій школі. Але перш ніж ми допоможемо йому познайомитися з життям школи, давайте дамо йому ім'я.

П'ятикласники висувають свої версії (не більше п'яти) і на основі голосування вибирають ім'я - наприклад, Том.

Тепер давайте подумаємо, що ми йому розповімо про життя в школі?

Діти називають варіанти: про вчителів, школярів, про урок, домашнє завдання, контрольні, письмову й усну роботу на уроці тощо.

Добре, тоді почнемо, наприклад, з того, як треба працювати на уроці.

4. Ведучий пропонує ряд питань, на які учні дають розгорнуті відповіді, що характеризують як їхню поінформованість, так і можливість виявити себе

(головне - не боятися помилок при висловленні своєї думки).

Список питань.

Робота в класі на уроці:

- Навіщо потрібно бути уважним на уроках?
- Якщо ти на уроці щось не зрозумів, що треба зробити? Чому?
- Що відбудеться, якщо ви неправильно зробите домашнє завдання?
- Навіщо потрібно повторювати правила, перш, ніж почати робити домашнє завдання?
- Якщо щось на уроці здається важким, що необхідно зробити?

Робота з навчальним матеріалом:

- Які книги нам допомагають одержувати додаткову інформацію з досліджуваного предмету?
- Звідки і як ви довідаєтеся, що по якому предметі робити?
- Як часто довідуєтеся, що задано в однокласника по телефону?
- Перш ніж виконувати завдання, навіщо необхідно вивчити правила “назубок”?

Робота над домашнім завданням:

- З якого предмета ви починаєте виконувати домашнє завдання? Чим закінчуєте?

5. Ведучий. Отже, ми вже багато чого розповіли Тому, а тепер давайте довідаємося, як він себе почуває після того, як так багато узнав про шкільне життя?

Подивіться на бланк із малюнком дерева. Ви бачите на дереві і поруч із ним безліч чоловічків. У кожного з них - різний настрій, вони займають різне положення.

Візьміть червоний фломастер і обведіть ту людину, що нагадує вам Тома, його настрій у новій школі.

Тепер перевіримо, наскільки ви уважні. Зверніть увагу, що кожна гілка дерева - його досягнення й успіхи. Тепер візьміть зелений фломастер і обведіть ту людину, яким Том хотів би стати й на чийм місці він би хотів перебувати.

6. Аналіз заняття (як на першому занятті).

7. Домашнє завдання.

Придумати й намалювати робочий стіл учня середньої школи.

Зрівняти поняття «чути» і «слухати». Записати, чим вони відрізняються й що в них загального.

8. Пам'ятка «Як готувати домашні завдання» видається кожному учасникові.

## **ЗАНЯТТЯ № 4** **ПІЗНАЙ СВОЮ ШКОЛУ**

*Цілі:*

- допомогти учням ознайомитися з шкільними правилами і усвідомити особливості своєї поведінки в різних шкільних ситуаціях.

*Матеріали:*

- декілька великих листів ватману, фломастери, маркери.

### **ХІД ЗАНЯТТЯ**

1. Вітання

2. Розминка

3. Вправу "Передай ритм по колу" Ведучий плескає в долоні, задаючи певний

ритм, діти послідовно передають цей ритм по колу.

#### 4. Обговорення домашнього завдання

#### 5. Робота по темі заняття

Вправу "Пізнай свою школу" Вправа допоможе учням ознайомитися з правилами школи і усвідомити особливості своєї поведінки в різних шкільних ситуаціях.

Скажіть наступне: "Зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе нам краще зрозуміти, які правила поведінки прийняті в нашій школі. Я ставитиму вам питання, а ви, добре розміркувавши, відповідайте на них".

Ви можете пропонувати для обговорення будь-які ситуації, ставити будь-які питання, які допоможуть доповнити певні правила і норми поведінки, прийняті у вашій школі і актуальні для класу, в якому ви працюєте. Зразкові питання:

- ✓ Що я роблю, коли спізнююся в школу або на урок?
- ✓ Скільки разів потрібно спізнитися в школу, щоб потрапити до директора?
- ✓ Як я можу бути покараний за спізнення?
- ✓ Якщо треба піти із занять на прийом до лікаря, з ким мені домовитися про це?
- ✓ Що мені робити, якщо я погано себе почуваю ?
- ✓ Я втратив підручник. Що мені робити?
- ✓ У мене пропала куртка з роздягальні. Що мені робити?
- ✓ Що мені робити, якщо мені погрожує інший учень?
- ✓ Як я можу потрапити на зустріч з шкільним психологом?
- ✓ Назвіть три основні правила поведінки під час перерви?
- ✓ Які речі не можна приносити в школу?
- ✓ Що таке "погана поведінка в школі"?

#### 6. Дискусія на тему заняття

В ході обговорення допоможіть дітям виділити оптимальні варіанти поведінки в різних ситуаціях. Поговоріть про різні види поведінки: упевненому, невпевненому, грубому, агресивному, Запропонуйте дітям розіграти деякі із запропонованих під час обговорення ситуацій. Важливо, щоб всі школярі брали участь в роботі.

Поставте дітям наступні питання:

1. Пригадайте, коли ви себе відчували упевнено або невпевнено в школі. Чому вам запам'яталися ці ситуації? Що відчували в цих ситуаціях люди, які знаходилися поряд з вами?

2. Чи були ситуації, коли ви поводитися грубо, можливо, навіть агресивно?

3. Які правила поведінки є обов'язковими для дотримання в школі?

Запишіть на дошці основні правила вашої школи.

Слід спеціально підготуватися до цього заняття, скласти попередній список правил і традицій школи після сумісного обговорення з адміністрацією і вчителями школи. Якщо ця тема ніколи раніше не обговорювалася, можна присвятити окреме заняття виробленню правил класу.

#### 7. Обговорення підсумків заняття

Хай учасники розповідать про те, що сподобалося, здивувало, обрадувало на занятті. Що вийшло, чим незадоволені, які питання залишилися без відповіді.

#### 8. Домашнє завдання

Постежте за собою і оточуючими, постарайтеся визначити, в чому виявляється

упевненість, невпевненість, грубість. Подумайте, чи існують які-небудь відмінності в правилах початкової і середньої школи?

## **ЗАНЯТТЯ № 5.** **«ЧИ РОЗУМІЄМО МИ ОДИН ОДНОГО?»**

*Мета:*

- показати значимість власного «Я»;
- підвести учнів до розуміння необхідності жити в згоді із собою і іншими;
- показати важливість взаєморозуміння.

*Завдання:*

- надати дітям можливість моделювати й випробувати нові форми поведінки та спілкування (вербальні, невербальні);
- розвивати відповідальність за свої вчинки.

*Матеріали:*

Зошити, бланки тесту «Чи вмієш ти слухати?».

### ХІД ЗАНЯТТЯ

#### 1. Вправа: «Де я?»

У цій вправі провідний гравець і детектив повинен назвати із закритими очами, де перебуває людина, що видає звуки.

#### 2. Обговорення домашнього завдання

Що повинне бути на робочому столі школяра?

Обговорюємо, порівнюємо поняття «слухати й чути».

*Порівняння понять «слухати» і «чути»*

- Подумайте, чому людині дані два вуха, двоє очей і тільки одна мова?
- Що важливіше: щоб тебе чули або слухали?
- Що для вас є самим коштовним і самим головним у житті? (Варіанти записати на дошці.)
- Коли людині буває добре? (Коли його люблять, коли він здоровий, коли його розуміють.)
- Коли людину розуміють? (Коли його слухають.)

#### 3. Вправа «Малюнок по інструкції»

Ця вправа вимагає зосередженості й уміння діяти за правилом. Спочатку всі малюють свій будиночок. Потім, забравши малюнок, дістають чистий лист і працюють у парах - один малює із закритими очима будинок під диктування сусіда-автора. Наприкінці порівнюють, чи схожий малюнок на авторський. Потім учні міняються місцями. Після вправи обмінюються враженнями: партнерам дається можливість обговорити хід спільної роботи.

#### 4. Тест «Чи вмієте ви слухати?»

Тест «Чи вмієте ви слухати?»

Кожний учень одержує бланк із питаннями:

1. Ти часто відволікаєшся, коли з кимсь розмовляєш?
2. Чи робиш ти тільки вид, що слухаєш, а сам думаєш про інше?
3. Чи реагуєш ти емоційно на слова оповідача?
4. Ти часто перебиваєш співрозмовника?
5. Ти слухаєш або тільки робиш вигляд, що слухаєш?
6. Ти мрієш про щось своє, коли слухаєш інших?

7. Можливо, ти обмірковуєш, що сказати, коли слухаєш співрозмовника?  
Тепер підрахуємо результати: чим більше у вас відповідей «так», тим гірше ви маєте слухати.

Давайте подумаємо над питанням: що заважає нам слухати інших?  
Психолог узагальнює відповіді учнів.

5. Гра «Зрозумій мене»

Одночасно всі учасники голосно вимовляють своє слово, а той, хто водить повторює всі слова, які вдалося почути.

6. Гра-жарт «Зрозумій мене»

Учасники поєднуються в групи по три, зображуючи «глухого й німого», «глухого й нерухомого», «сліпого й німого». Їм дається завдання домовитися про подарунок другові.

7. Аналіз заняття (як на першому занятті)

Ведучий задає питання для обговорення: чи важко було оцінювати себе? Що нового ви дізналися про себе?

8. Домашнє завдання

Простежте протягом деякого часу (наприклад, до нашого наступного заняття) за своїм настроєм. Після цього постарайтеся відповісти на питання:

- Чи завжди ви були спокійні й веселі?
- Чи завжди ви були уважні й зосереджені?

### **ЗАНЯТТЯ № 5. «СВІТ ЕМОЦІЙ»**

*Мета:*

- познайомити учнів з емоціями;
- навчити визначати емоційний стан інших людей;
- тренувати вміння володіти своїми емоціями.

*Завдання:*

- актуалізувати відомості про фактори, що впливають на прояв тих або інших емоцій;

9. розвивати навички довільного впливу на власний емоційний стан.

*Матеріали:*

Плакат зі схематичним зображенням емоцій, картки із завданнями, бланки з назвами емоцій, м'яч, фломастери, олівці.

#### **ХІД ЗАНЯТТЯ**

1. Вправа на увагу «Що ти почув?»

2. Обговорення домашнього завдання

Ведучий проводить опитування учнів по колу, обговорюється емоційний досвід учнів, аналізуються почуття й життєві ситуації (вони записуються на дошці).

3. Гра «Угадай емоцію»

Вивіщується плакат зі схематичним зображенням емоцій, без вказівок станів чоловічків. Учасники вгадують, які емоції зображені на плакаті.

4. Вправа «Фігури емоцій»

Учні малюють п'ять більших фігур на аркуші А4. Потім, підписавши імена чотирьох з них (гнів, радість, страх, лють), розфарбовують кольоровими олівцями. Придумують ім'я 5-й фігури, розфарбовують, використовуючи такі кольори, які



відповідають її емоційному стану.

1. Гра «Назви емоцію»

Передаючи м'яч по колу, учасники називають емоції, що заважають спілкуванню. Потім м'яч передається в іншу сторону й називаються емоції, що допомагають спілкуванню.

2. Гра «Зобрази емоцію»

Емоції можна виражати за допомогою рухів, міміки, жестів, інтонації.

Необхідно підготувати картки, на яких буде написана та або інша емоція (радість, смуток, глузування, образа, страх, подив і т.д.). Кожний із учнів по черзі дістає з конверта картку й намагається зобразити емоцію, що дісталася йому, без слів. Інші повинні вгадати, що це за емоція.

3. Вправа «Постав бал емоції»

На бланках з різними емоціями пропонується поставити бал (від 1 до 10) кожній емоції залежно від того, як часто її випробовує той, хто відповідає.

Потім іде обговорення й робиться висновок.

4. Аналіз заняття (як на першому занятті).

Ведучий задає питання для обговорення:

- Як вважаєте, яку роль грають емоції в нашому житті?
- Що для вас було новим на занятті? Що було вже відомо?

5. Домашнє завдання

Постарайтеся поспостерігати за своєю поведінкою у різних ситуаціях спілкування й відзначити, як ви володієте своїми емоціями. Запишіть свої способи володіння емоціями.



особистостей.

*Матеріали:*

Аркуш ватману, на якому позначені контури майбутньої «квітки». Списки якостей «теперішнього вчителя» (3 екземпляри). «Пелюстки» майбутнього «квітки», вирізані з паперу форматом А3 із текстом інтерв'ю вчителів-предметників. Картки з назвами навчальних предметів, імен та по батькові (переважно жіночих). Магнітна дошка, клей, маркери.

Інтерв'ю із учителями необхідно провести заздалегідь.

Гра проводиться в класі.

## ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Розминка

Вправа на увагу «Ніс, підлога, стеля.»

2. Обговорення домашнього завдання

Обговорюємо способи оволодіння емоціями.

3. Діти сидять за своїми партами. Ведучий перераховує й записує на дошці питання, на які вони повинні будуть знайти відповідь у ході гри.

4. «Навчальні предмети» - перерахування й обговорення предметів, які є в програмі п'ятого класу.

Діти діляться на три групи.

5. Вправа «Як кличуть наших учителів?»

За допомогою цієї вправи пропонується згадати імена та по батькові вчителів по різних предметах.

- Ведучий називає предмет і ім'я вчителя, а учні на швидкість називають по батькові.

- Ведучий називає предмет, а учні називають ім'я та по батькові вчителя.

- Ведучий називає прізвище, а учні - предмет і так далі.

6. Вправа: «Теперішній учитель - це...»

Кожна група одержує листок, на якому написані різні якості й властивості людини. Серед них є якості, важливі для здійснення педагогічної діяльності, є й нейтральні.

Завдання кожної групи - відзначити в списку ті якості, які обов'язково повинні бути в теперішнього вчителя. Списки у всіх груп однакові, але вибирають вони нерідко різні якості. Робота проводиться протягом 5 хвилин. Потім кожна група вибирає одного представника. Він залишається у дошки, інші сідають на свої місця. Порівнюються вибори груп.

Листки з обраними якостями прикріплюються в центр аркуша ватману (майбутньої квітки).

7. Вправа «Які вони, наші вчителі?»

Дітям роздають пелюстки з текстами інтерв'ю їхніх учителів. Ці роботи не підписані. Учні передають пелюстки один одному (у кожного в руках повинен бути пелюсток). Читають те, що на ньому написано. Якщо відповіді їм близькі, якщо їм здається, що людина, що сказала такі слова, схожа на них, то діти повинні розписатися на його листочку в спеціально залишеному для цього місці.

Діти читають відповіді вчителів і за бажанням розписуються. Потім передають пелюстки по колу.

Далі з пелюстків збирається квітка. Наприкінці робиться висновок про те, які вчителі працюють у нашій школі.

8. Аналіз заняття (як на першому занятті).

9. Домашнє завдання

Написати по 5 якостей, які подобаються в інших учнях і в собі. А також 5 якостей, які не подобаються в інших і в собі самому.

**ЗАНЯТТЯ № 6 (2 варіант).  
ЧИ ВАЖКО БУТИ  
СПРАВЖНІМ ВЧИТЕЛЕМ?**

*Цілі:*

- ✓ розширення і збагачення навичок спілкування з вчителями;
- ✓ формування у дітей правильного відношення до оцінки, допомога в усвідомленні критеріїв оцінки;
- ✓ корекція мотивації уникнення невдачі в шкільних ситуаціях.

*Матеріали:*

- ✓ папір, олівці, картка із зображенням геометричних фігур для вправи "Слухаємо уважно"

## ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Вітання

2. Обговорення домашнього завдання

Попросіть дітей розповісти про "магічне перетворення слова".

3. Робота по темі заняття

Гра "Ідеальний вчитель" (проводиться за аналогією гри «Ідеальний учень» дивись заняття № 10).

4. Дискусія на тему заняття:

1. Чи важко бути справжнім вчителем? Чому?

2. Як учні можуть допомогти вчителю?

Бажано знову поговорити з дітьми про те, "що значить бути справжнім".

5. Вправа "Слухаємо уважно"

Вправа дасть дітям можливість відчувати себе в ролі вчителя, навчитися слухати, задуматися над критеріями оцінки роботи.

Попросіть одного з учасників на якийсь час стати вчителем. Дайте йому картку із зображенням геометричних фігур, не показуючи її нікому з групи. Оголосіть наступні правила:

- ✓ Інструкції вимовляються тільки один раз (оскільки у нас мало часу на уроці). В крайньому випадку (якщо багато хто не розчув) "вчитель" може повторити інструкцію, але лише один раз.
- ✓ Ніхто не задає "вчителю" ніяких питань (будьте уважні відразу).
- ✓ Не можна користуватися циркулем, лінійкою або подібними інструментами.
- ✓ "Вчитель" після закінчення роботи всім ставить відмітки.

Попросіть "вчителя" встати голосно і чітко називати по одній фігурі або лінії. Наприклад: "Намалюйте квадрат із сторонами по 2 см у середині листу"; "Намалюйте усередині квадрата круг тієї ж величини, що і квадрат".

Після того, як учасники закінчать роботу, а "вчитель" поставив всім "відмітку", обговоріть з ними наступні питання:

- ✓ Чи було вам важко виконати завдання?
- ✓ Чому ви намалювали різні малюнки, одержуючи одні і ті ж інструкції?
- ✓ Що утрудняло розуміння інструкції?
- ✓ Чи уважно ви слухали?
- ✓ Чи точно слідували інструкції?
- ✓ Чи важко було зіграти роль вчителя? За що можна поставити "відмінно"?
- ✓ Чи справедливо оцінювалася робота?
- ✓ Як би ви самі оцінили свою роботу?
- ✓ Що допомагало або заважало виконати вправу добре?

6. Вправа "Інтерв'ю з вчителем"

Ця вправа допоможе учням і викладачам краще взнати один одного.

Запропонуйте учням скласти питання для інтерв'ю (для кожного вчителя-предметника). Поясніть, що ця вправа допоможе їм краще взнати вчителів.

Вправа виконується в мікрогрупах або всім класом.

Перш ніж підготувати питання для вчителів, діти беруть інтерв'ю у психолога. Важливо бути щирим і відповідати на всі питання.

Пропонуємо вашій увазі можливі варіанти питань:

1. Як вас звать?
2. Які у вас вимоги до учнів?
3. Що вам подобається в дітях?
4. Як ви відноситеся до різних учнів?
5. Чи подобається вам ваша професія?
6. Ви добра?
7. У вас є сім'я?
8. У вас є тварини?
9. Як ви віднесетеся до того, що у вас в класі сорока чоловік і всі розпечені?
10. Чи подобалося вам вчитися в школі?
11. Якщо дитина боїться відповідати у дошки, що ви робитимете?
12. Якщо учень не зробив домашнє завдання, то що йому за це буде?
13. Як ви відноситеся до критики?
14. Чому ви вибрали цю професію?
15. Чи не здається вам, що ви вимагаєте від дітей дуже багато чого?
16. Як ви віднесетеся до того, що вас виженуть з роботи (якщо діти вас не сприймають)?
17. Якщо учні прогулюють, що ви робитимете?
18. Якщо ви знаєте, що в класі є злодій, як ви поступите?
19. Хотіли б ви стати знаменитим педагогом?
20. Якщо учень на уроці не виконує завдання, що робитимете?
21. Якщо в класі відбудеться щось нехороше, то що ви робитимете?
22. З вами траплялися погані випадки?
23. Що ви відчуєте, якщо дитина різко змінить свою думку про вас?
24. Чи буває так, що удома з вами не розмовляють?
25. Ви коли-небудь залишалися в дурнях?
26. Ви палите?

Після цього можна узяти інтерв'ю у одного з вчителів, заздалегідь запросивши його на заняття.

Ця вправа викликає величезний інтерес і різні відчуття у викладачів.

П'ятикласники відкрито і сміливо ставлять прямі питання і чекають таких же відповідей.

7. Дискусія на тему заняття

1. Що нового ви дізналися про вчителя?
2. Чому ви здивувалися?
3. Що зацікавило вас?
4. Чи є щось загальне у вас з вчителем (однакові якості або, можливо, звички, мрії або ситуації невдачі)?

## 8. Обговорення підсумків занять

Всі учасники висловлюються про те, що сподобалося, здивувало, обрадувало на занятті, що вийшло, чим задоволені, які почуття переживали, які питання залишилися недозволенними.

## 9. Домашнє завдання

А). Напишіть статтю про кого-небудь з вчителів, узявши у нього інтерв'ю (можна по одній статті на мікрогрупу, яка складала питання для цього вчителя).

Слід домовитися зі всіма викладачами і продумати час проведення інтерв'ю. Це може бути, наприклад, класну годину. Про підсумки інтерв'ю діти розказують на подальших зустрічах (важливо вислухати всіх авторів статі).

Б). Приготуйте і напишіть на листочку важливе для вас питання, що стосується взаємовідносин з вчителями або однокласниками.

## **ЗАНЯТТЯ № 7. «ШУКАЮ ДРУГА»**

### *Мета:*

- допомогти учням у саморозкритті; сприяти подоланню бар'єрів у спілкуванні;
- удосконалювати навички спілкування.

### *Завдання:*

- допомогти учням визначити критерії дружнього спілкування;
- формувати уявлення про друга як про однодумця;
- осмислити й одержати досвід пред'явлення себе.

### *Матеріали:*

Аркуші паперу для написання оголошень.

### ХІД ЗАНЯТТЯ

#### 1. Розминка

Вправа на увагу «Пальчики»

Ведучий показує певну кількість пальців на руках. Необхідно, щоб встало стільки ж школярів.

Хто помиляється, пропускає наступну серію.

#### 2. Обговорення домашнього завдання.

Порівнюємо обрані характеристики друга й відповідаємо на питання:

- З якою людиною хотіли б дружити?
- Чи повинні друзі бути в усьому схожі один на одного?

#### 3. Дискусія з питань:

- Чи можете ви мені сказати, навіщо людині потрібні друзі?
- Чи багато друзів йому потрібно?
- Яким повинен бути гарний друг (гарна подруга)?
- Що ти сам робиш для свого друга (подруги)?
- Гарний друг схожий на брата або сестру? А чим відрізняється?

4. Ведучий пропонує учасникам написати закінчення речень у себе в зошиті: «Відверто говорячи, мені дотепер важко...»; «Відверто говорячи, для мене дуже важливо...»

Потім учасникам пропонується, за бажанням, зачитати свої відповіді вголос.

#### 5. Вправа «Шукаю друга» (однодумця).

Учням пропонується спробувати скласти оголошення за назвою «Шукаю

друга».

У ньому необхідно розповісти небагато про себе, указати свої захоплення, улюблені заняття. Оголошення не повинне бути великим. Можна не підписувати свій текст або придумати собі псевдонім.

Потім оголошення збираються й зачитуються. Учасники відгадують, хто є автором кожного оголошення: якщо відгадують, то додатково називають позитивні якості автора.

Бажаючі можуть помістити свої оголошення на стенді в кабінеті психолога.

6. Аналіз заняття (як на першому занятті)

- Чи важко бути відвертим?
- Чи просто було написати про себе?

7. Домашнє завдання

Згадати всі пройдені заняття й подумати, що хотіли б додати або змінити. Напишіть на листочках (їх можна не підписувати).

### **ЗАНЯТТЯ № 8.** **«МИ Й НАШ КЛАС»**

Мета:

- зниження тривожності, досягнення групового зімкнення, осмислення свого персонального «Я» як частини загального «Ми».

Завдання:

- узагальнити отриманий досвід взаємодії в групі;
- забезпечити кожному учасникові зворотний зв'язок від групи;
- осмислити себе як члена групи.

Матеріал:

Аркуші кольорового паперу світлих тонів (блакитного, рожевого, жовтого), у центрі кожного листка написано «Я» (по кількості учасників); набори фломастерів або кольорових олівців; аркуш ватману, на який надалі будуть наклеюватися маленькі емблеми; фотоапарат; бланки анкети для оцінки ефективності циклу занять.

### **ХІД ЗАНЯТТЯ**

1. Настрой на заняття

Вправа «Коллективний рахунок»

2. Обговорення домашнього завдання

Учні здають письмове завдання.

3. Вправа «Колаж класу»

Школярам пропонується створити свою емблему - візитку, на якій може бути написано ім'я учасника і яка-небудь його позитивна якість, форму кожний вибирає свою.

Поки діти працюють, на дошці перед ними вивішують плакат з написом у центрі «Ми й наш клас». Виконавши завдання, кожний підходить до плакату й приклеює свою емблему на загальний шаблон.

Ведучому необхідно підвести учасників до ідеї, що кожний з них - часточка цілого класу, що всі окремі «Я» становлять загальне «Ми». На закінчення потрібно обговорити, чи може загальне «Ми» існувати без окремих «Я».

4. Вправа «Які ми»

Усі хором вимовляють «Ми всі», а окремі учасники по черзі читають якості, записані на індивідуальних гербах, але тільки в множині. Наприклад: «Ми всі сильні, розумні, гарні, добрі...»

5. Аналіз заняття (як на першому занятті)

6. Вербальний варіант зворотного зв'язку.

Учасники в колі, передаючи один одному іграшку або м'яч, говорять про те, що найбільше запам'яталося на занятті.

Робиться загальна фотографія групи. Ведучий повідомляє, що вона буде наклеєна на загальний герб.

7. Проективна методика «Дерево». Оцінка ефективності занять

Кожний учасник заповнює анкету для оцінки ефективності циклу занять. Після заповнення анкети кожному видається диплом з напуттями й посмішкою.

### *Анкета*

Шановний п'ятикласник!

Ти взяв участь у восьми заняттях, на яких обговорювалися багато питань. Було б цікаво довідатися твоєю думку про нашу спільну роботу. Дай відповідь, будь ласка, на кілька питань, це допоможе в майбутньому навчальному році зробити такі заняття ще більш цікавими та корисними. Спасибі!

- Які з тем або питань, що обговорювалися на наших заняттях, тобі запам'яталися?
- Що тобі найбільше сподобалося: які вправи, ігри, теми занять?
- Що тобі зовсім не сподобалося?
- Що з того, про що ти довідався на наших заняттях, тобі придасться (уже придалося) у житті?
- Про що б ти хотів довідатися на майбутніх заняттях?

### **ЗАНЯТТЯ № 9**

### **ЩО ДОПОМОЖЕ МЕНІ ВЧИТИСЯ?**

*Цілі:*

- ✓ допомогти учасникам групи усвідомити правила роботи на уроці;
- ✓ сприяти формуванню учбових навичок;
- ✓ сприяти саме розкриттю дітей і розвитку емпатії.

*Матеріали:*

- ✓ великі листи паперу (формат А3) - по кількості учасників, кольорові олівці (для вправи "Намалюй свій настрій");
- ✓ таблички з відповідями "так", "ні", "іноді", плакат з правилами (для вправи "Правила поведінки на уроці").

### **ХІД ЗАНЯТТЯ**

1. Вітання

2. Розминка

Вправу "Намалюй свій настрій"

Попросіть дітей подумати про себе і спробувати зрозуміти, який у них зараз настрій, а потім намалювати свій настрій на листі паперу.

Для того, щоб учасники могли проявити себе, запропонуйте їм прокоментувати свої малюнки. Група може брати участь в обговоренні кожного малюнка, відповідаючи на наступні питання: "Який малюнок вам найближчий по

настрою?"; "Що ви відчуваєте, дивлячись на цей малюнок?"

### 3. Обговорення домашнього завдання

Запитайте дітей про те, які нові правила з'явилися, із їхньої точки зору, в п'ятому класі. Які правила допомогли б поліпшити життя класу?

### 4. Робота по темі заняття

#### **Вправа "Що допоможе мені вчитися?"**

Скажіть, що сьогодні ви всі разом спробуєте відповісти на питання "Що допоможе мені вчитися?" Запропонуйте дітям для "голосування" (великий палець, піднятий вгору, означає "згоден", опущений вниз - не "згоден") наступні твердження:

- ✓ Я умію знаходити плюси навіть у важкій ситуації.
- ✓ Я точно знаю, що мені під силу.
- ✓ Я знаю, що вже умію робити, а чому мені ще треба вчитися.
- ✓ Я умію планувати свій час і бути організованим.
- ✓ Я знаю і прагну дотримувати шкільні правила.
- ✓ Я представляю, де і у кого можу одержати допомогу.
- ✓ Я умію уважно слухати в класі.
- ✓ Я знаю, що можу розраховувати на допомогу друга.
- ✓ Я умію піклуватися про своє здоров'я.

Обговоріть, що з перерахованого діти вважають особливо важливим. Хай охочі розповідать про те, що ще допомагає їм в навчанні.

### 5. Вправа "Правила поведінки на уроці"

Ця вправа допоможе усвідомити, що зрозумілі і чіткі правила класу допоможуть ефективніше вчитися в школі.

Перед початком заняття повісьте на видне місце плакат з правилами, розвісьте таблички з відповідями "так", "ні", "іноді" на різні стіни класної кімнати.

Скажіть наступне: "Пропоную вам ознайомитися з правилами, які допоможуть ефективно засвоювати шкільні знання. Їх всього три: "Будь підготовленим", "Працюй на уроці", "Поважай оточуючих". Зараз я поясню вам, що значать ці правила. Наприклад, я підготовлений, якщо сиджу на своєму місці, коли дзвенить дзвінок на урок; приношу все, що потрібне для уроку; встигаю зробити завдання в класі; виконую домашні завдання.

Я читатиму вам різні твердження, а ви повинні будуть вирішити, згодні ви з ним, не згодні, або вони вірні тільки іноді. Ви вже знаєте, що кожній відповіді відповідає свій знак. Після того, як я прочитаю твердження, кожний з вас, оцінивши, як він поступає в різних шкільних ситуаціях, вибере відповідь і встане поряд з відповідним малюнком. Відповівши на ці питання, ви зможете самостійно визначити, наскільки добре вам вдається дотримуватися правил".

#### 1. Будь підготовленим:

- ✓ я сиджу на своєму місці, коли дзвенить дзвінок на урок;
- ✓ я приношу все необхідне для уроку;
- ✓ я встигаю виконати завдання в класі;
- ✓ у мене немає проблем з виконанням домашньої роботи.

#### 2. Працюй на уроці:

- ✓ я уважно слухаю вчителів, відповідаю на питання на уроці;



- ✓ я працюю разом з класом;
  - ✓ я добре виконую роботу в класі.
3. Поважай оточуючих:
- ✓ я не розмовляю на сторонні теми на уроці;
  - ✓ я дбайливо поведжуся з шкільним майном: не малюю на парті, не гойдаюся на стільці і т. п.;
  - ✓ я прислухаюся до думки оточуючих про себе;
  - ✓ я не заважаю вчитися іншим: не смикаю сусідку за кіску, не тичу олівцем в сусіда і т.д.

#### 6. Дискусія на тему заняття

Обговоріть з хлоп'ятами наступні питання:

- ✓ Які правила важко виконувати особисто вам? (Слід подати підтримку дітям, яким важко виконувати багато правил.)
- ✓ Чи всі ці правила обов'язкові для виконання?
- ✓ Чи залежить необхідність виконання того або іншого правила від конкретного предмету?
- ✓ Як би змінилася обстановка в школі, якби все дотримували правила?
- ✓ Чи впливає виконання всіх шкільних вимог на вашу упевненість або невпевненість? Як?
- ✓ Чи можна всі ці правила дотримувати постійно? Чому?
- ✓ Чому ви навчилися вже в початковій школі?

За наслідками занять можна провести семінар з вчителями, на якому ще раз поговорити про те, як важливо виробити, по можливості, єдину систему вимог, чітко сформулювати для дітей основні вимоги до них і критерії оцінки їх роботи.

#### 7. Обговорення підсумків заняття

Хай учасники скажуть про те, що сподобалося, здивувало, обрадувало на занятті, що вийшло, чим задоволені, які почуття переживали, які питання залишилися, недозволеніми.

#### 8. Домашнє завдання

Повчіться дотримувати правила, які ми обговорювали сьогодні, і подумайте над тим, які з них необхідні саме вам. Чи співпадають правила, діючі на різних уроках?

### **ЗАНЯТТЯ №.10** **ЧИ ЛЕГКО БУТИ УЧНЕМ?**

*Мета:*

- ✓ допомогти дітям усвідомити, які якості необхідні хорошему учню;
- ✓ сприяти розвитку уяви і навичок спільної діяльності.

*Матеріали:*

папір, кисті і фарби (гуаш або акварель) для кожної дитини (для вправи "Плями").

1. Вітання
2. Обговорення домашнього завдання



Попросіть дітей розповісти про основні правила роботи на уроках.

В ході обговорення часто з'ясовується, що різні вчителі вимагають дотримання різних правил. Наприклад, на уроці математики, на усному рахунку треба обов'язково включатися в роботу одночасно, а для уроку російської мови потрібно наперед, ще удома, записати в зошиті дату наступного дня. Постарайтеся, щоб діти зрозуміли значення дотримання тих або інших правил.

Про те, як важливо уміти раціонально планувати час, готуватися до роботи наперед, мовиться в притчі про черевичника.

### ***Притча про черевичника***

Одного разу старий черевичник знайшов, що якщо увечері перед сном він виріже з шкіри заготовки для взуття і розкладе їх на столі, то вранці на столі стоятимуть черевички. Поки він спав, хтось виконував за нею частину роботи. І це траплялося тільки тоді, коли майстер увечері готував викрійки з шкіри для завтрашнього дня. Йому стало дуже цікаво, як же відбувається, що до ранку у нього вже є декілька пар готового взуття. І одного разу вночі він, як завжди, розклав заготовки на столі і сховався. Коли годинник пробив північ, звідки ні візьмися на столі з'явилися маленькі чоловічки - гноми, які швидко зшили з підготовлених шматочків нові черевички. На наступний ранок прийшов підмайстер і здивувався, що майстер встиг вже зробити стільки відмінних черевичків. І тоді майстер сказав йому: "Вся справа в заготовках. Зроби їх сьогодні, і завтра справи твої підуть успішніше". Говорять, що багато творчих людей користуються рецептом старого черевичника.

### **3. Робота по темі заняття. Гра "Ідеальний учень"**

Кожен учень сідає на спеціальний "стілець ідеального учня" і говорить про те, яким в його уявленні повинен бути ідеальний учень. Наприклад, він ніколи не робить помилок, виконує всі завдання на "відмінно" і т.д.

Випишіть всі запропоновані дітьми якості на дошку.

### **4. Дискусія на тему заняття**

1. Як я відношуся до ролі ідеального учня?
2. Які є переваги у позиції ідеального учня?
3. Чи можна відповідати всім перерахованим вимогам до учня?
4. Що може трапитися, якщо людина понад вимогливий до себе?
5. Який результат, якщо учень, навпаки, несерйозно відноситься до вимог школи і вчителів?
6. Для чого вчуся я?

Важливо, щоб до кінця дискусії діти зрозуміли: ідеальних учнів не існує. Помиляються всі, і кожна людина має право на помилку. Але можна прагнути стати справжнім учнем, покращувати свої якості, залишаючись при цьому самим собою.

Прочитайте дітям уривок з повісті М. Вільямс "Вельветовий кролик".

- Що значить бути справжнім? - запитав одного разу Кролик - Це коли усередині тебе дзвенять всякі штуки, а збоку стирчить ручка?

- Те, з чого ти зроблений, не має значення, - відповів Шкіряний Кінь.

- З тобою щось відбувається... Дитина любить тебе довго-довго, не просто грає з тобою, а по-справжньому любить тебе, ось тоді-то ти і стаєш справжнім. Але

пам'ятай, це не відбувається відразу. На те, щоб стати справжнім, йде деколи дуже багато часу... Але коли ти справжній, ти не зможеш бути неприємним або нецікавим, хіба тільки для людей, які взагалі нічого не розуміють.

#### 5. Вправа "Незнайко"

Скажіть наступне: "У житті у всіх вас бувають вдалі дні і дні "так собі ". У деяких ситуаціях ми відчуваємо себе упевнено, "на висоті ", а в інших - губимося. Я пропоную вам гру, в якій ви вільно зможете відчути себе людиною, яка може чогось не знати. Хто хоче побути ним? "Незнайко " на всі питання інших дітей повинен відповідати: "Не знаю ", підтверджуючи свою відповідь інтонацією, голосом, мімікою, жестом ".

Це одна з найулюбленіших вправ дітей. У деяких групах бажання грати в "Незнайка" виникає і на наступних заняттях. В цьому випадку, особливо якщо в групі є гіпервідповідальні діти, гру можна кілька разів повторити.

#### 6. Вправа "Плями"

Вправа виконується в парах. Один з дітей берет небагато фарби того кольору, який йому хочеться, і капає на лист паперу. Його партнер домальовує "пляму" до якого-небудь образу. Потім учасники міняються ролями.

Ця вправа сприяє налагодженню взаємодії між дітьми, крім того, воно володіє деякою діагностичною цінністю. Агресивні і пригнічені діти часто вибирають фарби темних кольорів. Вони "бачать" в "плямах" агресивні сюжети (бійку, страшне чудовисько і ін.). До агресивної дитини корисно посадити спокійного. Останній братиме для малюнків світлі фарби і бачитиме приємні, спокійні сюжети.

Діти, схильні до гніву, вибирають переважно чорну або червону фарбу. Діти із зниженим настроєм віддають перевагу ліловим і бузковим тонам. Сірі і коричневі тони вибираються дітьми напруженими, конфліктними. Проте нерідко неможливо прослідити чіткий зв'язок між вибраним кольором і психічним станом дитини, тому на основі малюнків не можна робити серйозних діагностичних висновків, можна говорити лише про загальні тенденції, які допоможуть вибрати вірний напрям роботи при глибшій діагностиці.

#### 7. Обговорення підсумків заняття

Всі учасники говорять про те, що сподобалося, здивувало, обрадувало на занятті, що вийшло, чим задоволені, які почуття переживали, які питання залишилися без відповіді.

#### 8. Домашнє завдання

Подумайте про те, які якості допомагають вам вчитися і які якості ви хотіли б в собі розвинути.

### **ЗАНЯТТЯ № 11** **«ЧОГО Я БОЮСЯ?»**

Цілі:

- ✓ навчити дітей розпізнавати свої шкільні страхи;
- ✓ допомогти знайти способи їх подолання;
- ✓ понизити шкільну тривожність.

Матеріали:

- ✓ таблички з відповідями "так", "ні", "іноді" (для вправи "Чого я боюся?");

✓ папір, кольорові олівці і фарби для кожної дитини (для вправ "На помилках вчаться", "Малюємо слово").

1. Вітання

2. Розминка

Вправа "Якщо весело живеться, роби так"

3. Робота по темі заняття

Вправа "Чого я боюся?"

Розвісьте таблички з відповідями "так", "ні", "іноді" на різні стіни кімнати. Запропонуйте дітям послухати твердження, які ви читатимете, подумати. Вибрати відповідь і встати поряд з потрібною табличкою.

Прочитайте наступні твердження:

✓ Я хвилююся з приводу свого навчання.

✓ Я сильно нервую перед контрольною роботою і під час її виконання.

✓ У мене часто болить голова або живіт.

✓ Мені важко зосередитися.

✓ Мені важко ухвалювати рішення.

✓ Іноді мені небагато жакливо знайомитися з новими людьми.

✓ Я відчуваю, що на мене тиснуть інші люди.

✓ Вночі я не завжди відпочиваю добре.

✓ Думаю, я дуже багато хвилююся.

✓ Дорослі дуже багато чого від мене чекають.

✓ Я боюся помилятися і програвати.

Запитайте дітей, чи схожі їх проблеми. Чи багато хто відповідав на питання однаково?

Скажіть наступне: "Людині властиво турбуватися в ситуаціях, коли є якась невизначеність, наприклад, несподівана контрольна робота, або ви не виконали домашнє завдання і не знаєте, як до цього віднесеться вчитель.

Ви можете почати переживати невдачу наперед, ще навіть не віддаючи собі звіту у тому, що вас конкретно турбує. Чи бувають у вас такі ситуації, що ви вивчили вірш, але боїтеся, що не зможете розповісти його без помилки? Пригадайте такі випадки.

Хвилюватися перед контрольною роботою або перед відповіддю у дошки - це нормально. Хвилювання допомагає нам зібратися, краще пригадати матеріал, але тільки в тому випадку, якщо воно не дуже сильне. Якщо ж ми дуже турбуємося, то, навпаки, іноді забуваємо навіть те, що знаємо добре. Можна навчитися справлятися з своїм страхом, варто тільки захотіти. Для цього часто навчитися вірити в свої сили і не боятися робити помилки".

4. Вправа "На помилках вчаться"

Ця вправа допоможе дітям усвідомити неминучість помилок і навчитися отримувати з них користь, понизивши таким чином страх перед помилками. Діти зможуть поговорити один з одним про те, як вони звичайно реагують на свої помилки.

Скажіть наступне: "Кожний з нас скоює помилки. Тільки таким чином ми можемо чомусь вчитися. Кожний з вас знає, що він час від часу помиляється. Чи можете ви пригадати зараз яку-небудь свою крупну помилку?"

Деякі люди, зробивши помилку, влаштовують над собою суворий суд. Інші ж просто ще раз намагаються зробити те, що у нас не вийшло. З кожним разом вони вчаться і не роблять великих проблем з своїх невдач. А як ви реагуєте на свої помилки?

Відповідайте, будь ласка, на обидва питання. Якщо хочете, можете ще і намалювати невеликі ілюстрації до своєї розповіді.

Тепер об'єднаєтеся по двоє-троє і обговорить, що ж ви думаєте із цього приводу.

А зараз візьміть новий лист паперу і напишіть на ньому дуже крупно: "Робити помилки - це нормально. На своїх помилках ми вчимося". Прикрасьте свої листи, щоб вам було приємно на них дивитися. Потім ви можете взяти ці плакати собі додому напам'ять.

Після завершення роботи поставте наступні питання:

- ✓ Чи переживаєш ти, коли скоюєш помилку?
- ✓ Чи намагаєшся ти знову і знову скоювати якусь дію до тих пір, поки не навчишся його робити правильно?
- ✓ Хто радіє разом з тобою, коли у тебе щось виходить?

## 5. Вправу "Малюємо слово"

Ця незвичайна вправа допомагає ослабити негативні емоції і тривогу дітей.

Скажіть наступне: "Іноді одне ім'я, без реальної присутності людини, або назва предмету, якої ми боїмося, може викликати страх. При словах МАТЕМАТИКА і ВЧИТЕЛЬ у деяких школярів навіть вдома опускаються руки і псується настрої. Таким чином слово, вимовлене вголос або про себе, знов і знов воскрешає переживання минулого досвіду. Одне і те ж слово може викликати у різних людей різні відчуття.

Наприклад, я вимовляю слово "КОНТРОЛЬНА". Всі реагують на нього по-різному: душа розцвітає, підбадьорюється, радіє, що точно знає тему і упевнений у відмінній оцінці, а хтось готовий вже щось придумати, щоб школу прогуляти, і сумно йому, і соромно, і тужливо, і згадується, як засмучувалася мама через чергову його двійку.

Що це слово значить для тебе? Які відчуття і спогади приходять? Які виникають асоціації? Уяви собі це слово написаним на листі паперу.

Як воно виглядає? Як звучить слово "КОНТРОЛЬНА"? (Хай кожна дитина коротко відповість на ці питання)

Сьогодні ми, як чарівники, навчимося заряджати слова чарівною силою, перетворювати їх на "магічні", міняти своє відношення до них.

Отже, почнемо.

1. Пропоную спочатку визначити проблему, яка вас турбує.
2. Тепер складіть список слів, що відносяться до цієї проблеми.

Продовжте пропозицію: "Варто мені почути слово... "

Яке це слово для вас? Яке слово примушує вас хвилюватися найсильніше?

3. Кожний з вас працюватиме з своїм словом. Будь ласка, розплющте очі і уявіть, що це слово написане на папері.

Як воно виглядає? Воно надруковане або написане від руки? Які за розміром букви? Вони кольорові? Звертайте увагу тільки на ті уявлення, які виникають у вас легко, ніби самі по собі. Ваше слово допоможе навіть враження, про яких я

вас не запитаю. Звертайте увагу і на них теж".

Ставлячи дітям питання, дотримуйтеся наступного порядку:

### **Аналіз структури слова**

#### **Зорові особливості**

Спосіб написання слова:

- ✓ друкарські букви або рукописні;
- ✓ якщо друкарські - тільки заголовні або і заголовні, і рядкові;
- ✓ якщо рукописні - власний почерк або когось іншого (якщо іншого, то чий);
- ✓ якщо почерк власний - нинішній або раніший (наприклад, як в першому класі).

Характер зображення букв:

- ✓ зображені в кольорі;
- ✓ зроблені з чого-небудь (наприклад, висічені з каменя; з підсвічуванням: виведені кремом на торті і т. д.).

Величина букв:

- ✓ великі (як наприклад, на рекламному щиті) або маленькі (як в книзі).

Колір букв:

- ✓ кольорові або чорно-білі; якщо кольорові, то яким кольором написані.

Фон:

- ✓ Світлий, темний, кольоровий.

Особливості форми:

- ✓ букви гострі; округлі; жирні; "карлючки" і т.д.

Особливості зображення:

- ✓ пряме; похиле; несиметричне (то так, то так) і т.д.;
- ✓ нестандартні букви – наприклад, одна з букв дуже велика (крива) і т.д..

Де розміщені (відноситься до уявлення):

- ✓ наді мною; переді мною; піді мною; збоку від мене.

#### **Звукові особливості**

Чий голос вимовляє слово:

- ✓ мій власний;
- ✓ голос жінки; чоловіки; дитини; чий конкретно;
- ✓ декілька голосів.

Гучність:

- ✓ голосно; тихо.

Висота тону:

- ✓ високий, середній або низький.

Акустичні особливості:

- ✓ наприклад. ефект "луни".

Темп:

- ✓ швидко: поволі.

Мелодія слів:

- ✓ розкотисто; монотонно; співучо.

Як вимовляється слово:

- ✓ негативно: тужливо, загрозливо, по-військовому, тривожно;
- ✓ позитивно: дружньо, бодьоро, надихаючи, радісно, багатообіцяючи і т.д.

Джерела звуку в просторі:

- ✓ слово звучить ззаду; спереду; зверху;
- ✓ стерео ефект.

### **Інші особливості**

Матеріал, з якого зроблено слово:

- ✓ м'який або твердий;
- ✓ що колеться або гладкий;
- ✓ теплий або холодний;
- ✓ легкий або важкий;
- ✓ яка поверхня?

Запах:

- ✓ чи асоціюється зображення із запахом? Який це запах?

Смак:

чи асоціюється зображення із смаком? Який це смак?

4. Уявили? Якщо ви хочете навчитися спокійно і упевнено реагувати на думки про якусь подію, то вже саме СЛОВО, що позначає цю подію, повинне викликати у вас відчуття упевненості і спокою. Я хотіла б зробити так, щоб це слово викликало у вас гарний настрій.

Отже, тепер давайте в думках зобразимо СЛОВО по-іншому, щоб воно стало для нас приємним, привабливим.

- ✓ Яке повинне бути написане СЛОВО?
- ✓ Яке повинне воно звучати?
- ✓ Як ви повинні його відчувати?
- ✓ Які інші особливості є у цього слова?
- ✓ Прикрасьте ваше СЛОВО, хай воно стане "нешкідливим".
- ✓ А зараз візьміть олівці, маркери, гуаш і намалуйте, як перетворюється СЛОВО".

Після закінчення роботи діти показують свої малюнки, діляться враженнями.

### **6. Обговорення підсумків зустрічі**

Всі учасники висловлюються про те, що сподобалося, здивувало, обрадувало на занятті, що вийшло, чим задоволені, які почуття переживали, які питання залишилися недозволенними.

### **7. Домашнє завдання**

Щодня, наприклад, з 18.00 до 18.30 перетворюйте СЛОВО, з яким працювали в класі (або інше), в магічне.

Прослідіть, чи змінилися в результаті "чаклунства" відчуття, пов'язані з цим словом, в кращу сторону.

## **ЗАНЯТТЯ № 12 КОНФЛІКТ АБО ВЗАЄМОДІЯ?**

Цілі:

- ✓ розвинути навички спілкування і вирішення конфліктів;
- ✓ навчити дітей умінню вільно, не боячись несхвалення, виказувати свої думки.

Матеріали:

- ✓ невелика чаша, глек або горщик, плакат із зображенням емоцій (наприклад, плакат "Що ти зараз відчуваєш?" видавництва "Генезис");

- ✓ м'яч (для вправи "Назви відчуття");
- ✓ стіл, стільці, які-небудь призи, наприклад, дві ручки або шоколадки (для вправи "Конфлікт або взаємодія?");
- ✓ плакат з "Правилами обговорення" (для вправи "Як вирішувати конфліктні ситуації").

1. Вітання
2. Розминка

Вправу "Назви почуття"

Передаючи м'яч один одному по колу, назвіть відчуття: одне позитивне, інше - негативне.

3. Обговорення домашнього завдання

Запропонуйте охочим прочитати свої статті про вчителя, у якого вони брали інтерв'ю (не більше двох статі).

Потім скажіть наступне: "Удома кожний з вас повинен був написати питання, що цікавить вас, з приводу взаємовідносин з вчителями і однокласниками. У мене на столі стоїть чаша. Покладіть в неї листочки з питаннями. Ця чаша, назвемо її "Чаша почуттів", буде в моєму кабінеті постійно, і ви зможете протягом тижня опускати в неї листочки з питаннями, які у вас виникатимуть. На наступних заняттях ми братимемо навмання по 2-3 питання з чаші, щоб обговорити їх зі всією групою і знайти вирішення проблеми".

4. Робота по темі заняття

Вправа "Конфлікт або взаємодія?"

Мета цієї вправи - продемонструвати дітям, що часто люди відносяться до життєвих ситуацій як до змагань, в яких є переможці і ті що програли.

Учасники розсаджуються парами за столами обличчям один до одного (як в армреслінге).

Скажіть наступне: "Ваша задача - за 30 секунд "укласти" руку партнера якомога більше рази. Як тільки його рука торкнеться столу, повертайтеся в початкове положення і починайте знову. Приз дістанеться тій парі, яка набере більш всього балів (1 торкання – 1 бал)".

Більшості пар доведеться боротися за кожне очко, але деякі учасники не чинитимуть ніякого опору тому, хто нахиляє їх руку, а самі допомагатимуть в цьому партнеру.

Коли час, відведений на вправу, закінчиться, вручіть призи переможцям.

5. Дискусія на тему заняття

Обговоріть з хлоп'ятами відмінності між парами, які змагалися і які діяли спільно.

- ✓ Як ви думаєте, чому деякі пари змагалися, а деякі діяли разом?
- ✓ Часто і в реальному житті ми розглядаємо деякі ситуації як змагання - з переможцем і що програв, тоді як спільно можна досягти великих результатів. Пригадайте такі ситуації.

- ✓ Як люди домовляються, хто вирішуватиме, а хто підкоряється рішенням?

6. Вправа "Як вирішувати конфліктні ситуації"

Ця вправа допоможе учням навчитися грамотно і з користю вирішувати конфліктні ситуації; зрозуміти, що завжди існують декілька варіантів поведінки в конфліктних ситуаціях.



Візьміть "Чашу почуттів" і скажіть наступне: "То, що у нас накопичилися питання з приводу взаємостосунків - добре, хоча б тому, що ви про них не посоромилися написати. Не побоялися несхвалення, а ухвалили рішення розібратися в ситуації. Конфлікти – це частина нашого життя. Пропоную вам подумати про те, як ми поведимося в конфлікті. Змагаємося, змагаємося? Програємо? Які відчуття викликає у нас суперник? Ненавмисні конфлікти приводять до образ, втрати дружби, до спалахів гніву, відчуження. Тому важливо знати, як поводитися в конфліктних ситуаціях. Сьогодні ми вчитимемося вирішувати конфлікти. Спершу давайте спробуємо разом подумати про те, як краще всього поступати в певній ситуації, щоб улагодити конфлікт. Я називатиму ситуацію, а ви - обговорювати її за наступними правилами".

Правила обговорення

- ✓ Розкажіть про будь-які ідеї, що приходять в голову.
- ✓ Не засуджуйте чужі ідеї.
- ✓ Висуваючи свої ідеї, використовуйте вже вказані.
- ✓ Пропонуйте якомога більше ідей.

З наступного списку ситуацій виберіть одну і запропонуйте учасникам обдумати всі можливі варіанти її вирішення. Записуйте відповіді дітей на дошці, і після програвання ситуацій обговоріть варіанти, вибравши серед них прийнятні

- ✓ Хтось дратує або обзиває тебе.
- ✓ Вчитель несправедливо обвинувачує тебе в списуванні під час контрольної.
- ✓ Батьки на тиждень заборонили тобі ходити гуляти з друзями за бійку з молодшим братом.
- ✓ Під час уроків однокласник, що сидить за тобою, постійно колет тебе в спину ручкою або кидає в тебе гумку.

Після того, як хлоп'ята запропонують всі можливі варіанти вирішення проблеми, обговоріть, які з них були б найефективнішими. Підкресліть два кращих.

7. Дискусія на тему заняття

Обговоріть наступні питання:

- ✓ У чому причини конфліктів?
- ✓ Як можна запобігти конфлікту?
- ✓ Що відчують в ситуації конфлікту скривджений і кривдник?
- ✓ Яка поведінка допомагає з гідністю вийти з конфлікту або не допустити його розгорання?

Хай діти по ролях розіграють конфліктні ситуації з "Чаші почуттів", та знаходять для них шляхи вирішення.

8. Обговорення підсумків занять

Обговоріть дії, відчуття всієї групи. Всі учасники висловлюються про те, що сподобалося, здивувало, обрадувало на занятті, що вийшло, чим задоволені, які почуття виникли, які питання залишилися незадоволеними.

9. Домашнє завдання

1. Допишіть свої питання в "Чашу почуттів". Намалюйте почуття, які виявляються під час конфліктів, свої емоції, які вам не подобаються.



2. Намалюйте ситуацію щастя і підготуйте розповідь про неї. Малюнок може бути будь-яким: можна змалювати конкретну ситуацію або просто розфарбувати листок, або зобразити що-небудь незрозуміле. Головне, щоб він передавав настрій.

### **ЗАНЯТТЯ № 13** **РОБОТА З НЕГАТИВНИМИ ПОЧУТТЯМИ**

(можна розділити дане заняття на два, надавши більше уваги аналізу конкретних проблем дітей)

*Цілі:*

- ✓ підвищення емоційної стійкості дітей;
- ✓ формування навичок ухвалення власних негативних емоцій;
- ✓ формування уміння адекватне сприймати образливі зауваження.

*Матеріали:*

- ✓ плакат із зображеннями емоцій;
- ✓ альбомні листи, кольорова воскова крейда або олівці, пов'язки на очі (для вправи "Знайомство із закритими очима" і "Малюємо образу").

1. Вітання

2. Обговорення домашнього завдання

Перемішайте малюнки і розкладіть їх так, щоб зручно було розглядати. Дуже часто відчуття щастя зв'язане у дітей з гарними оцінками, з успішністю в школі, перемогою в спортивних змаганнях, з виступом на сцені. Зверніть увагу дітей на те, (1) які малюнки зустрічаються найчастіше, (2) чим розрізняються малюнки (у кожного - своє переживання щастя). Вислухайте декілька розповідей дітей, а потім запитайте: "Хто найщасливіший з тих, кого ви знаєте? Що робить цю людину щасливою? Деякі люди рідко радіють, яка рада ви могли б їм дати?" Попросіть дітей привести приклад найщасливішого моменту в їх житті. Запитайте: "Що допомогло б вам бути щасливими? Як ви могли б допомогти навколишнім людям відчути себе щасливіше?"

3. Робота по темі заняття

Вправа "Як реагувати на образливе зауваження?" Обговоріть з дітьми, що таке образа, образливе зауваження.

Приведіть приклади таких зауважень, пригадайте образливі ситуації, які ви самі пережили або спостерігали із сторони. Запитайте дітей, що вони можуть сказати або зробити у відповідь на образливе зауваження. Запишіть на дошці варіанти відповідей.

Попросіть дітей розіграти образливі ситуації, які вони пригадали, обговоріть можливі шляхи виходу з конфлікту. Потім можна розглянути 1-2 ситуації з "Чаші почуттів".

4. Дискусія на тему заняття

Обговоріть з дітьми наступні питання:

- ✓ Який із запропонованих варіантів відповідей характеризує людину як упевненого, невпевненого, агресивного?
- ✓ Що можна сказати про людей, які кривдять інших, що вони самі відчувають у цей момент?
- ✓ Як відноситися до кривдника?

- ✓ Як довго зберігаються образи?
- ✓ Чи бувають "справедливі" і "несправедливі" образи?
- ✓ Як виразити образу?

#### 5. Вправу "Малюємо образу"

Попросіть дітей пригадати випадки, коли вони відчували сильну образу. Запитайте, коли це було, де, хто там був. Хай діти намалюють свою образу

Обговоріть малюнки охочих. Чи є в них щось загальне?

#### 6. Вправа на релаксацію

Виконайте разом з дітьми наступні дії: закрийте очі, зосередитися на своєму диханні, уявіть собі, що в руках у вас сильно затиснена в кулак образа, відчуйте напругу в кистях, напружте руки. Відчуйте напругу і в кисті, і у всій руці. Розтискайте кулак, розслабте м'язи, відпустіть образи, щоб вони впали і розсипалися на дрібні частини. Розслабте руку. Ваша образа зникла.

#### 7. Вправа "Знайомство із закритими очима"

Скажіть наступне: "Зараз вам надається можливість пізнати що-небудь нове один про одного незвичайним способом. Для цього потрібно розподілитися по парах, сісти на стільці, обернувшись лицем один до одного, і закрити очі. Не можна розплющувати очі до тих пір, поки не послідує дозвіл. Якщо вам важко тримати очі закритими, надіньте пов'язку на очі".

Коли група розподілиться по парах і кожна дитина закриє очі, перемішайте пари, обережно переміщаючи учасників до нового місця. Закінчивши переміщення, запропонуйте дітям витягнути руки вперед і знайти руки свого партнера, потім познайомитися руками (1 мін), посваритися (1 мін), помиритися (1 мін), подружитися (1 мін), підтримати один одного (1 мін).

Відразу після закінчення вправи діти малюють відчуття, які вони випробували.

Потім попросите дітей відповісти на питання:

- ✓ Що ви відчували у момент знайомства?
- ✓ Що було найбільш приємне?
- ✓ Що вас здивувало?
- ✓ Що було легшим робити?
- ✓ Чого не хотілося робити?
- ✓ Які відчуття викликали у вас дотики до рук партнера?
- ✓ Що ви можете сказати про партнера?

Запропонуйте охочим розповісти про свої малюнки і постаратися вгадати, хто був їх партнером.

#### 8. Обговорення підсумків зустрічі

Всі учасники висловлюються про те, що сподобалося, здивувало, обрадувало на занятті, що вийшло, чим задоволені, які відчуття випробовували і які питання залишилися недозволенними.

### ЗАНЯТТЯ №.14 «СТАВИМО ЦІЛІ»

*Цілі:*

- ✓ допомогти дітям в осмисленні особистих цілей на період навчання в п'ятому

класі;

- ✓ підвести підсумки роботи.

*Матеріали:*

- ✓ зображення символу "Інь-Янь" (для вправи "Інь і Янь");
- ✓ м'яч (для вправи "Стаavimo цілі");
- ✓ невеликі листи паперу по кількості учасників тренінгу на кожну дитину (для вправи "Доброзичливе послання");
- ✓ великі листи ватману (4-5).

## ХІД ЗАНЯТТЯ:

### 1. Вітання

Вправу "Визнач, наскільки ти віриш в себе, в свої сили?"

Прочитайте дітям наступні твердження і попросіть оцінити їх. Якщо твердження вірне, то діти повинні підняти великий палець вгору, якщо ж твердження не підходить, палець слід опустити вниз.

Твердження:

- ✓ Звично і ранком, і вечором я у хорошому настрої.
- ✓ Мені подобається моє віддзеркалення в дзеркалі.
- ✓ Я дуже люблю школу.
- ✓ У моєму житті багато хорошого.
- ✓ Я - оптиміст (оптимістка).
- ✓ Я можу посміятися над своїми помилками.
- ✓ У моєму житті майже нічого не треба міняти в кращу сторону.
- ✓ Я - цікава особа.
- ✓ Мені подобаються ті зміни, які відбулися зі мною,
- ✓ Я добрий і люблячий.
- ✓ Мої друзі цінують мою думку.
- ✓ Я задоволений собою.
- ✓ Я не боюся виражати свої відчуття.
- ✓ У мене цікаве і веселе життя,

Скажіть наступне: "Якщо ти згодився з більшістю тверджень, значить, ти цілком упевнений в своїх силах і багато що можеш зробити самостійно. Якщо ж більше було таких, з якими ти не згоден, не засмучуйся, у тебе ще все попереду!"

### 2. Робота по темі заняття

Вправа "Інь і Янь"

Вправа допомагає дітям усвідомити і прийняти свої достоїнства і недоліки.

Скажіть наступне: "Інь і Янь - це стародавній китайський символ, що позначає протилежності: чорне і біле, погане і хороше, небезпеку і успіх. У кожній ситуації, в кожній події, а кожній людині є свої достоїнства і недоліки, "плюси" і "мінуси", Подумайте про дві-трьох свої позитивні і негативні якості. Хай кожен намалює символ Інь-Янь на листі паперу і запише свої достоїнства (у тій частині символу, де стоїть знак "+") і недоліки (у тій частині, де стоїть знак "-")."

Обов'язково намалюйте свій символ Інь-Янь і покажіть його дітям. Повісьте малюнки на стенд, якщо хлоп'ята не заперечуватимуть.

Діти чудово знають свої слабкі сторони, але не завжди готові говорити про

них. Цей варіант вправи краще запропонувати на останніх заняттях, коли у дітей вже сформоване відчуття довіри один до одного.

Якщо ви відчуваєте, що діти ще не дуже готові обговорювати свої достоїнства і недоліки, можна запропонувати їм один з варіантів групового виконання цієї вправи: попросіть дівчаток написати позитивні твердження про хлопчиків свого класу і навпаки.

Звичайно дівчатка більш щедрі на компліменти, а хлопчики більш одностайні в своїй думці. Дана вправа виконується дітьми з величезним задоволенням.

### 3. Вправа "Ставимо меті"

Ця вправа сприяє усвідомленню результатів занять, постановці нових цілей.

Попросіть дітей передавати один одному м'яч, завершуючи при цьому наступні пропозиції:

- ✓ Я хочу краще...
- ✓ Я хочу знати...
- ✓ Щоб краще про себе піклуватися, я можу...
- ✓ Щоб краще ладнати з іншими, я можу...
- ✓ У школі я хочу...
- ✓ У школі я можу...
- ✓ Удома я хочу...

Попросіть дітей покласти перед собою листки "Мої цілі", на яких вони записували свої цілі (бажання) на початку занять. Обговоріть, яких результатів вдалося добитися за час занять, яких цілей вдалося досягти. Хай вони допишуть нові цілі.

Зберіть малюнки. Через місяць їх можна знову роздати дітям, щоб взнати, що змінилося, які кроки були зроблені для досягнення цілей.

Завершується робота колективним малюванням в мікро групах по 3-4 люди. Кожній групі видається по одному листу ватману. Запропонуйте тему сумісного малюнка (наприклад, "Мир, в якому хотілося б жити" або "Школа, в якій хотілося б вчитися" і т. п.).

### 4. Вправа "Доброзичливе послання"

Попросіть дітей написати доброзичливе послання кожному учню в класі. Уточніть, що це послання може містити комплімент, яке-небудь побажання або подяку. Попросіть дітей пригадати про їх взаємодію один з одним на ваших заняттях, пригадати приємні моменти спілкування.

### 5. Обговорення підсумків тренінгу

Зверніть увагу дітей на ті знання і уміння, які вони придбали за час тренінгу. Бажано кожного учасника нагородити грамотою за ті або інші досягнення.



## Сценарій організаційних батьківських зборів

### Мета:

Знайомство з батьками учнів класу і знайомство батьків один з одним, визначення перспектив розвитку дитячого колективу.

### Задачі

1. Вивчити пріоритетні інтереси батьків.
2. Познакомити батьків з основними напрямками діяльності класного керівника в класі.

3. Провести вибори батьківського комітету.

### Попередня підготовка

1. Вивчення класним керівником особистих справ учнів, результатів їх навчальної діяльності в четвертому класі.

2. Вивчення характеристики класу за попередній рік.

3. Бесіда з вчителем початкових класів (а також обов'язкове запрошення її на перші батьківські збори) і заступником директора з виховної роботи.

4. Виготвлення запрошень на перші збори. Запрошення можна відправити поштою або рознести за допомогою учнів. Текст запрошення може бути таким:

*«Шановні батьки!*

*Ваш син (або дочка) став учнем 5 класу. Як складуться його відносини з учнями класу, які труднощі можуть зустрітися на його шляху, як зробити так, щоб труднощів було трохи менше, - на ці питання і на багато інших допоможе відповісти наша з вами перша зустріч. Наші організаційні збори відбудуться... Я сподіваюся, що красивою традицією нашого класу стане присутність на батьківських зборах і тата, і мами (по можливості). З надією на зустріч. Ваш класний керівник...»*

5. До батьківських зборів можна підготувати вислови, які будуть прикріплені на класній дошці.

*Виховання - це процес життя, а не підготовка до майбутнього життя.*

**Я.А. Каменський**

*Чем с меньшим принуждением учатся дети, тем метод лучше, чем с большим, тем хуже.*

**Дж. Дьюї**

*Любите дитинство, заохочуйте його ігри і забави.*

**Л. Н. Толстой**

*Школа - це майстерня людяності".*

**Ж.Ж. Руссо**

6. Класний керівник може приготувати в подарунок батькам маленькі блокнотики, в яких на першій сторінці написати номер телефону школи, прізвища і імена педагогів, що працюють в класі, свій номер телефону.

7. На дошці написати основні напрями плану виховної роботи, етичні закони спілкування класного керівника з учнями, кількісний склад батьківського комітету і напрями його діяльності.

8. До перших батьківських зборів можна підготувати наступного опитувальника:



- ↪ Прізвище, ім'я і по батькові батьків.
- ↪ Рік народження, освіта.
- ↪ Домашня адреса і телефон.
- ↪ Професії батьків.
- ↪ Скільки дітей зростає в сім'ї, яким по віку в сім'ї є п'ятикласник - старше або молодше?
- ↪ Повна або неповна сім'я.
- ↪ Особливості розвитку дитини (часто хворіє, страждає на хронічні захворювання, перебуває на обліку)

#### *Хід зборів*

Батьки входять в клас, розсаджуються і до початку зборів дають відповіді на питання (опитувальника).

**I. Вступне слово класного керівника.** У вступному слові класний керівник розказує про себе, про свою педагогічну діяльність і про свою роботу як класний керівник.

#### **II. Самопредставлення батьків учнів**

У ході самопредставлення батьки розказують про себе, свої сім'ї та про свої очікування, які у них пов'язані з цим класом.

#### **III. Вручення батькам блокнотів-сувенірів**

У цих блокнотах батьки можуть робити записи, пов'язані з вихованням своєї дитини; питання, які хотілося б задати педагогам.

#### **IV. Знайомство з планом виховної роботи, знайомство з традиціями школи**

1. Розповідь про вчителів і вимоги, які вони пред'являють до навчальної діяльності учнів. Краще якщо класний керівник запросить на перші батьківські збори всіх вчителів, що викладають у класі і вони самі розкажуть про себе і свої вимоги. Але обов'язково треба звернути увагу на те, що вимоги повинні бути єдиними і відповідати віковим та психологічним особливостям учнів.

2. Знайомство з щоденником (яку інформацію може дати щоденник п'ятикласника, на які графи в ньому необхідно звертати увагу).

**V. Заповнення листу участі сім'ї в житті класу.** Такий лист лежить перед кожною сім'єю.

Проблеми виховання, які нас хвилюють	Ми могли б організувати в класі				Можу ввійти у склад батьківського комітету і допомогти
	Класну годину	Гурток	Секцію	Студію	

Заповнення даного листу дозволить побачити, які проблеми виховання хвилюють батьків, їх ставлення до участі в житті класу. Деякі класні керівники вважають, що дієвої допомоги від батьків чекати не доводиться. Безумовно, від всіх чекати допомоги було б навіть шкідливе, але якщо 2-3 люди викличуться допомогти вести гурток або секцію, провести класну годину - це вже добре, конкретний відгук, і іноді це - тільки початок.

#### **VI. Екскурсія по школі.**

#### **VII. Вибори батьківського комітету.**

## ЛІТЕРАТУРА

1. Альманах психологических тестов. - М.: Изд-во "КСП", 1995.
2. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. ~ М.: Генезис, 2000.
3. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. - СПб.: АО Сфера, 1994.
4. Гуткина Н. И. Психологические проблемы общения учителя с подростком // Вопросы психологии, 1984.-182с.
5. Дереклеева Н.И., Савченко М.Ю., Артюхова И.С. Справ очник класного руководителя (5-9 класс) – М.: Вако, 2004
6. Дольто Ф. На стороне подростка. — М.. 1997. —254с.
7. Забродин Ю. М., Попова М. В. Психология в школе: Учебно-методическое пособие для учителей. - М., 1994.
8. Кле М. Психология подростка. — М., 1991.
9. Коблик Е.Г. Программа адаптации детей к средней школе // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. - № 5-7.
10. Колесов Д. В. Учителю о физиологии и психологи подростка. — М 1987.
11. Кондратенко В. Г. Девиантное поведение у подростков. — Минск, 1988.
12. Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. - М.: Знание, 1988. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Воспитание, наука хороших привычек. - М.: Глобус, 1996.
13. Кривцова С., Мухаматулина Е. Воспитание - наука хороших привычек. М., «Глобус», 1996.
14. Кривцова С., Мухаматулина Е. Тренинг "Навыки конструктивного взаимодействия с подростками". - М.: Генезис, 1997.
15. Максимова Н. Ю. Склонности к аддитивному поведению // Психологический журнал, 1996. — № 3.
16. Мухина В. С. Психология детства и отрочества: Учебник - М.: Институт практической психологии, 1998.
17. Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социальнo-психологической адаптации подростков / Под ред. С. В. Кривцовой. - М.: Генезис, 1997.
18. ПраколiєнкоЛ. М. Підлітки. — К.Рад. школа, 1981.
19. Практическая психология образования / Под ред. И. В. Дубровиной. - М.: Творческий центр "Сфера", 1997.
20. Прихожан А. М. Программа развития способностей к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет // Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. - М.: Академия, 1995.
21. Прихожан А. М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной. - Киров: Энеом,1991.
22. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - Москва; Воронеж, 2000.
23. Прихожан А. М., Толстых Н. Я. Подросток в учебнике и в жизни. М., 1990.
24. Руководство к применению группового интеллектуального теста для младших школьников. - Обнинск: Принтер, 1993.
25. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4 т. М.: Генезис, 1999-2001.
26. Цукерман Г. А. Психология саморазвития. Задача для подростков и их педагогов. - Рига: ПЦ "Эксперимент", 1997.