

Тренинг для учащихся "В первый раз в пятый класс"

Пояснительная записка.

Цель: создание социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения.

Задачи:

1. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной Я-концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
2. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
3. Мобилизация внутреннего ресурса, умения находить и оказывать поддержку.

Оборудование:

- лист ватмана с изображением “Школьного пути”,
- маленький мяч,
- 5 листов А-3 для изображения “Планеты класса”,
- фломастеры,
- листочки восьмиугольной формы по количеству участников тренинга.

Пятый класс - это переломный этап в жизни и развитии детей, так как они переходят к предметному обучению. Начало учебного года - это период адаптации. Новые учебные дисциплины, незнакомые учителя, постоянный контакт со сверстниками, необходимость подчиняться школьным требованиям, другой стиль общения создают сильную нагрузку на нервную систему ученика, что нередко приводит к быстрому ее истощению, сопровождающемуся резкой сменой настроения, беспокойным сном, потерей веса.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным – адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, или негативным - стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками. Чтобы управлять своими эмоциями и чувствами, нужно научиться контролировать свои внутренние ощущения, осознавать их, различать сравнивать и произвольно менять их характер. Регулярное выполнение психологических упражнений направленных на снижение дезадаптации у проблемных детей, на укрепление их физического и эмоционального благополучия помогут освободиться от отрицательных эмоций; развить эмоциональную сферу, коммуникативность и т. д.

Тренинг с пятиклассниками проводится в течении трех дней. Два дня учащиеся вместе с классным руководителем работают с ведущим тренинговой группы (в любом учебном кабинете). На третий день учащиеся с родителями (по желанию) и классным руководителем отправляются в поход, на пикник (если позволяют погодные условия) или музей.

День первый. ЗАНЯТИЕ 1.

Ритуал приветствия:

Здрав - ствуй - те (дети начинают приветствие держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

Вступительное слово психолога:

На первом нашем занятии кратко расскажу вам о науке психологии и людях занимающихся этой наукой.

Психология, говоря обыденным языком - это наука о душе. Каждого человека в первую очередь интересует своя душа, свое “Я”. Поэтому можно сказать, что все люди (и вы в том числе) являются психологами в небольшой степени. Но профессионального психолога интересует не только устройство души, но и такие психические свойства человека как память, воля, эмоции, воображение, мышление, внимание, интуиция и т.д.

Психологи могут измерять некоторые душевые (психические) качества человека - характер, стиль общения, темперамент и некоторые другие, с помощью специальных измерительных приборов, которые называются тесты.

Но психологи занимаются не только исследованиями и экспериментами. Психолог так же учится сам и учит других навыкам общения, понимания, владения собой, то есть всем тем полезным навыкам, которые необходимы, чтобы умело выполнять любую деятельность, лучше учиться, более успешно строить отношения с другими людьми.

Несколько полезных навыков мы попытаемся приобрести в процессе двухдневной тренинговой работе.

Мы с вами собрались сегодня большой группой. А для того, чтобы успешно начать общение нам необходимо познакомиться.

Игра “Снежный ком”. Каждый следующий участник повторяет по порядку имена предыдущих участников, устанавливая контакт глазами, произносит в круг свое имя и передает послание с помощью прикосновения следующему участнику. Завершающим круг является классный руководитель, который называет имена всех участников по порядку и представляется сам.

Для того, чтобы тренеру было удобнее обращаться к участникам, ребятам предлагается оформить карточки-визитки.

Визитные карточки. (Каждому ребенку раздается листочек бумаги размером 7x7 см, для оформления визитной карточки). Ребята перед вами листочки бумаги, вам необходимо написать на них свое имя и изобразить все, что вы пожелаете, стараясь максимально отразить свою индивидуальность

На визитках кружками обозначьте ваше теперешнее настроение.

О (кружок зеленого цвета) - веселое, хорошее;

О (кружок синего цвета)- нормальное;

О (кружок красного цвета) - тревожное.

У собравшихся в группе разные имена, настроение, своя индивидуальность. Что необходимо собравшимся вместе разным людям для успешности их совместной работы? Ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдения определенных правил. Тренер предлагает правила на выбор группы (правила предложенные тренером могут изменяться, дополняться)

Примерные правила тренинговой группы.

- Можно говорить в круг свое мнение.
- Можно внимательно выслушивать мнение другого.
- Можно быть активным в играх.
- Можно быть уверенным, что тебя не оскорбят и т.п. (на усмотрение группы)

Игра “Капельки”

Рефлексия.

Работа со словарем.

Классный коллектив делится на 4-5 микрогрупп по желанию участников.

Ребята, я предлагаю вам ознакомиться с некоторыми психологическими терминами.

Каждой группе раздается 1 карточка с психологическим термином (**личность, агрессивность, тревожность, адаптация, самооценка**) и предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся полученного слова.

Что это такое? Зачем это нужно человеку? Всем ли людям это свойственно? Как люди различаются по этому параметру? (на выполнение задания дается 5-7 минут)

Рефлексия. Происходит защита участниками своих терминов.

Окончательное определение слова производит тренер, сравнивая ответы ребят с определениями в словаре психологических терминов (при необходимости даются разъяснения)

Упражнение “Вверх по радуге”

“Гора знаний” На доске или в середине круга закрепляется рисунок “Школьный путь” (изображение горы: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1—4-й классы. Они могут быть изображены уступами, каждый из которых необходимо подписать на рисунке. Далее изображен участок пути в районе вершины. Он более пологий, почти плато: 5—6-й классы — небольшой подъем, 7-й класс — чуть заметная вершина, 8—9-й классы — начало полого спуска, 10-й и 11-й классы — правый склон горы, спуск

(расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками). Участникам нужно на этой линии найти свое нынешнее место на “Школьном пути”.

Ведущий предлагает им представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Преодолев самую трудную часть своего пути, они почти достигли его середины и решили сделать привал. Путники на отдыхе вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу. Что запомнилось, какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? (можно предложить продолжить фразу: “В начальной школе мне больше всего запомнилось...”), высказываются все по кругу, передавая друг другу мяч. Отметив наиболее интересные высказывания, ведущий обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Снова все высказываются по кругу: “В пятом классе мне хотелось бы...” (в высказываниях подчеркиваются оптимистические ожидания).

Ведущий предлагает вспомнить: что нового появилось в школьной жизни в связи с переходом в 5-й класс. Ведущий обобщает высказывания и предлагает подумать: все новое, что появилось в 5-м классе, — это интересно или трудно? После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что и трудно, и интересно, при этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей (вы — опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги).

Основная часть. Ведущий обращает внимание участников на отрезок “Школьного пути” с 5-го по 9-ый и сообщает, что это самый важный отрезок пути, который и называется “Основное звено школы. Что значит основное звено, объясняют желающие, передавая мяч друг другу (подчеркните, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное). Ведущий сообщает, что все участники приступили к преодолению основной части своего школьного пути, и предлагает подумать, как поступают при этом опытные путешественники. Высказываются все желающие (проверяют, все ли взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем могут помочь другим). По аналогии предлагается сказать, какой багаж взяли с собой пятиклассники — высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т. п.). В чем надежность одноклассников?

Выполняется **упражнение “Комplимент”**: участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч, остальные должны назвать наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч, (ведущий подчеркивает наиболее удачные высказывания участников).

Вывод: Каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим, и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.

“Создай свою планету” (Участники делятся на микрогруппы, имдается лист ватмана и гуашь).

Вам необходимо нарисовать “Планету” на которой вы хотели бы жить со своими одноклассниками, придумать название своего рисунка. Работы учащихся выкладываются на полу в центре круга. Далее необходимо презентовать свою работу другим группам участников.

После обсуждения каждой “Планеты” участники отвечают на вопрос, что им нравится в каждой из работ (высказывания по кругу). Ведущий подводит учащихся к необходимости объединения наиболее понравившихся частей рисунков в одну общую планету их класса,

на которой будет комфортно себя чувствовать каждый из участников. Полученной “Планете” дается название.

Игра “Путешествие по газете”

Каждая команда (5-6 человек) должна поместиться на газетном листе (“транспортное средство, везущее на отдых”). Затем задание повторяется на листе, сложенном в два раза, четыре и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит задание, поместившись всем своим составом на самом маленьком клочке газеты.

Заключительная часть: Выполняется задание “Цвет моего настроения” (на визитках участники обозначают настроение в конце занятия)

Занятие подходит к концу. Ведущий предлагает группе обменяться впечатлениями (высказываются те, у кого в руках мяч).

Ритуал прощания:

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят “ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ”; на последнем слоге, не разнимая рук, поднимают их вверх и делают шаг к середине круга (повторить несколько раз).

День второй. ЗАНЯТИЕ 2.

Ритуал приветствия.

Здрав - ствуй - те (начинают приветствие держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

Вводная часть.

Ведущий напоминает о правилах выработанных на прошлом занятии.

- Вспомним, чем мы занимались на прошлом занятии.
- Мы играли просто так или в игре был какой-то смысл? (подвести к тому, чтобы ребята вспомнили, что игры были направлены на достижение согласия, взаимопонимания в группе).

Основная часть.

Для того чтобы достичь еще большей сплоченности и хорошего настроения в нашей группе, давайте немного поиграем.

Дыхательное упражнение “Вверх по радуге” (глаза закрыты. На вдохе поднимаемся по радуге, на выдохе скатываемся вниз. Повторить несколько раз).

Игра “Встаньте сколько назовут”

(6 человек, 3,10, 5 человек)

По команде ведущего должны встать учащиеся в указанном количестве. При выполнении упражнения каждый участник должен, не договариваясь ни с кем, самостоятельно принять решение (угадать!) вставать ли ему сейчас или оставаться сидеть. Упражнение выполняется до тех пор, пока не будет сделано правильно.

Рефлексия:

- Что нужно для того чтобы упражнение получилось?

Игра “Подари подарок”.

Участники сидят в кругу. С помощью жестов необходимо подарить какой-либо предмет рядом сидящему участнику.

Рефлексия:

Какие чувства испытываешь, когда даришь подарок, какие, когда сам получаешь?

“Недостающий стул” (каждый участник сидит на своем стуле, один вызывается ведущим, а его стул убирается из круга). Ведущий ученик говорит фразу: Меняются местами те, у кого карие глаза. У кого хорошее настроение. Кто в брюках. Кто утром чистил зубы и т.п.

Участники названной категории меняются местами (нельзя садится на рядом стоящие стулья). Ведущий также занимает свободный стул. Тот кто остался без места становится ведущим.

Рефлексия:

- Понравилась ли игра? Чем?
- Нравилась ли роль ведущего?

Игра “Найди свое место”

Давайте проверим, насколько вы можете друг друга понять без слов. Различные геометрические фигуры наклеиваются на лоб каждому участнику (квадрат, круг, овал, треугольник). Необходимо найти группу с такой же геометрической фигурой (нельзя разговаривать и двигать других участников). Помощь можно оказывать лишь общаясь глазами. Должны получиться подгруппы с одинаковыми геометрическими фигурами.

Рефлексия:

- Какие чувства вызывала эта игра?
- Сложно ли было искать свою группу?
- Как узнали, к какой группе геометрических фигур принадлежите вы?
- Помогали вы искать группу другим участникам?

Заключительная часть.

Участники получают по одному листу восьмиугольной формы и по набору фломастеров. Им предлагается изобразить свой “герб”, на котором написано имя участника и какое-либо его положительное качество (из тех, что были названы другими или на собственное

усмотрение). “Герб” надо оформить. Затем участники наклеивают свой “герб” на общий шаблон восьмиугольной формы. Ведущий предупреждает, что клеить надо так, чтобы “гербы” плотно прилегали друг к другу. На свободном месте написать слово “МЫ”.

Ведущий обращает внимание на то, что общий “герб” похож на пчелиные соты, очевидно, получилась прочная конструкция, так как пчелы очень трудолюбивы, всегда готовы выручить друг друга и вместе строят прочный дом. Участникам предлагается подумать, как одним словом можно назвать отдельные “Я”. Необходимо подвести участников к идеи, что все вместе отдельные “Я” составляют общее “Мы”.

Обсуждение: Может ли общее “Мы” существовать без отдельных “Я” (мы это только все вместе...).

Проводиться упражнение “Какие мы”: все хором произносят “Мы все”, а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на “гербах”, но только во множественном числе. Например: мы все сильные, ... умные, ... красивые,... добрые и т.п.

Ведущий подчеркивает, что при взаимной поддержке люди могут делиться своими положительными чертами и получать от других часть их силы, доброты; при этом каждый человек получает преимущества других, не теряя своих собственных. Желаю вам научиться получать от жизни положительные эмоции, замечать хорошие качества у себя и других людей, любить себя и других людей, успешности в учебе и сплоченности вашего классного коллектива 5 “...”, дружбы в вашем классном коллективе. А помощником во всех ваших начинаниях будет классный руководитель.

Ритуал прощания. До-си-да -ни-МЫ

Рекомендации педагогам, работающим в параллели 5-х классов.

(по учащимся, имеющим трудности в обучении).

1. Исключить критические замечания по поводу знаний и поведения учащихся в присутствии классного коллектива (*возможна щадящая беседа по этому поводу в строго индивидуальном порядке*);
2. При проверке знаний учащихся поощрять любые, даже минимальные успехи, дать возможность на первом этапе получать хотя бы 3, добавив при этом, что такое отношение будет временным до стабилизации ситуации;
3. Необходимо изучить систему личных отношений учащихся в классе, чтобы целенаправленно формировать эти отношения, и создать для каждого ребенка в группе благоприятный эмоциональный климат;
4. Для осуществления снижения неадекватного поведения ученика, необходимо обеспечить ситуацию успеха в какой-либо деятельности (рисование, спорт, помочь по классу и др.). Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, не сравнивая его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (*сегодня написал лучше, чем вчера; быстрее решил и т.д.*);
5. Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в школе. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать улучшению общего поведения ребенка;
6. Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений.

(Нередки случаи, когда достаточно изменить поведение или отношение взрослого, чтобы полностью изменился ребенок).
