

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №34» г. Ижевска

Рассмотрено на заседании ШМК  
Протокол № 11 от  
«06» июня 2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 34  
 /К.Л.Ивашечкин/

Принято на заседании Педагогического совета  
Протокол № 10 (281) от  
«10» июня 2022 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «Адаптивная школа»

для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Губанова Ирина Рафисовна,  
ПСИХОЛОГ

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Школьные годы являются важным этапом в жизни каждого человека, очень хотелось бы, чтобы он был ценным и позитивным. В современной школе, как у учеников, так и у педагогов отмечается состояние эмоциональной напряжённости, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Особенно велико влияние эмоциональной напряжённости на обучающихся в период адаптации к новым условиям обучения.

Одним из наиболее стрессогенных периодов в жизни школьника является переход из начального звена в среднее, когда максимально усиливается воздействие неблагоприятных факторов на ребенка, что ведет к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению успеваемости, повышению уровня тревожности и агрессивности и т.д. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, что ведёт к конфликтным ситуациям в школьном коллективе.

К сожалению, иногда, при недостаточном знании индивидуально-личностных особенностей пятиклассников, дети остаются без должной психолого-педагогической поддержки.

Зачастую родители не принимают во внимание сочетание физиологических изменений и психологических факторов, влияющих на ребенка в новой социальной ситуации. Кроме того, у родителей не всегда сформировано понимание важности этого периода в жизни младшего подростка для успешного обучения и социализации.

Следовательно, работа психолога по созданию психологической комфортности в период адаптации пятиклассников должна начинаться с первых недель обучения.

### **Научное обоснование программы**

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных. Усложняющие задачи, выдвигаемые в ходе общественного развития и связанные с ними эмоциональные и физические перегрузки, последствия информационного взрыва, обострение социальных проблем, приводят к повышению влияния стрессового фактора на человеческую жизнь. Поэтому феномен тревожности становится наиболее важным проявлением развития личности.

Наиболее известным в отечественной и зарубежной литературе представляется изучение феномена тревожности с точки зрения оценки его как эмоционального состояния (К. Изард, 1980; Н.Д.Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.). Ряд исследователей вместе с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджерс, 1951).

Сегодня изучаются как общие вопросы тревожности: источники тревожности (Д.В. Аткинсон, О. Ранк), роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О.В. Дашкевич, А.М. Прихожан), так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации (Л.Н. Захарова, Б.И. Кочубей).

## **Направленность программы**

Предварительные диагностические обследования, наблюдения подростков и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными подростками целесообразно проводить:

- по повышению самооценки подростка;
- по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- по отработке навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих подростка.

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно.

## **Показание к применению программы**

Данная программа предназначена для работы с детьми младшего подросткового возраста (10-12 лет), имеющими трудности в адаптации к пятому классу (у которых выявлен уровень тревожности выше нормы).

Занятия проводятся в комнате для групповых занятий.

Используемое оборудование для занятий общедоступно и если требует, то минимальных материальных затрат, так как используемые материалы входят в комплект каждого школьника (например, цветная бумага, карандаши, альбомные листы и т.п.)

## **Обоснование содержания программы**

При структурировании занятий я учитывала возраст участников программы, поэтому особое внимание уделялось упражнениям, которые требуют общения, самовыражения или участие в коллективном деле. В рамках программы у каждого подростка есть возможность проявить свои лучшие личностные качества и быть успешным участником программы, так как предложенный спектр занятий даёт возможность каждому показать свои сильные стороны. В программе используются игровая деятельность, тренинговые упражнения, рисуночная терапия, сказкотерапия. Подобранные упражнения направлены на снижение уровня тревожности через снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, общение. Важным элементом работы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения подростка в значимых, в том числе оценочных ситуациях.

Для эффективного воздействия занятий на личность будет необходимо соблюдать следующие условия: осторожно оценивать результат деятельности подростка, создавать в группе климат безусловного принятия каждого подростка.

## **Продолжительность программы и количество занятий**

Программа рассчитана на 6 месяцев. Рекомендованная периодичность коррекционно – развивающих занятий 1 раз в неделю (10 - 12 занятий – 2,5 - 3 месяца). Группа может состоять от 7 до 10 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях.

Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на коррекционную психологическую работу. Продолжительность занятий может варьироваться от 40 минут до 1 часа (в зависимости от выбранной формы занятия).

## **Методы психокоррекции использованные в программе:**

1. Игротерапия
2. Арт - терапия
3. Сказкотерапия
4. Психоконсультирование

Примечания:

1. В зависимости от причины тревожности темы занятий можно менять местами.
  2. Ведущий не должен избегать занятий «не по плану».
- Наоборот он должен всячески стимулировать инициативу ребенка.

## **Цель и задачи программы**

### ***Цель:***

- Создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в средней школе, до уровня «нормы» соответствующего возраста.

### ***Задачи программы:***

1. Формирование у учащихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития.
2. Развитие навыков уверенного поведения.
3. Усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
4. Ознакомление учащихся с разными формами коммуникации.
5. Создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.
6. Развитие у учащихся умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
7. Формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;

## 8. Повышение самооценки учащихся.

<b>Самооценка</b>	
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свои сильные и слабые стороны</li> <li>• свои ресурсы</li> <li>• приемы повышения самооценки</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соотносить свои силы с задачами разной трудности</li> </ul>
<b>Коммуникация</b>	
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила конструктивного общения</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• применять на практике правила общения</li> <li>• предупреждать эмоциональные конфликты</li> <li>• управлять развитием коммуникативной ситуации</li> </ul>
Иметь представления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• о бесконфликтном общении</li> </ul>
<b>Саморегуляция</b>	
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способы саморегуляции, самообладания</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть своими чувствами</li> <li>• принимать чувства другого человека</li> <li>• применять способы саморегуляции на практике</li> <li>• рефлексировать свое эмоциональное состояние</li> </ul>
Иметь представления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• о видах чувств и их выражениях</li> </ul>

### Диагностические методики, используемые в программе.

- Тест школьной тревожности (Филипс – тест) – 5 – 6 класс.
- Социометрия Дж.Морено
- Методика Дембо – Рубинштейн «Самооценка личности» (модифицированная А.М. Прихожан)

**Оценка эффективности, результативности программы** Оценка эффективности программы проводится по данным повторной диагностики, подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы подростка.

Уровни тревожности (00-00 уч.г.)	Первичная диагностика учащихся %			Повторная диагностика учащихся %		
	школьная я	самооц	межлич	школьная я	самооц	межлич
( уч-ся)						
Очень высокий						
Высокий						

Повышенный						
(уч-ся)						
Очень высокий						
Высокий						
Повышенный						
(уч-ся)						
Очень высокий						
Высокий						
Повышенный						

Количество обследованных – 00 человек.

**Первичная** диагностика самооценки показала следующие результаты:

ФИО	Уровень самооценки начало учебного года (00-00 уч.г.)		
	Очень высокий	Ниже нормы	низкий

**Повторная** диагностика самооценки показала:

ФИО	Уровень самооценки конец учебного года (00-00 уч.г.)			Динамика
	Очень высокий	Ниже нормы	низкий	

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

#### **Промежуточные результаты реализации программы:**

- Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.
- Умение владеть своими эмоциями.
- Повышение уровня самооценки.
- Овладение основными способами самопознания.
- Осознание каждым учащимся своей уникальности.
- Овладение навыками уверенного поведения.
- Достижение внутригруппового сплочения.

#### **Итоговые результаты реализации программы:**

- Снижение уровня школьной тревожности.
- Овладение способами взаимодействия со сверстниками.
- Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.

- Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

## Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

### 1 Раздел «Знакомство» 4 часа

Познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

### 2 Раздел «Я в этом огромном мире...» 5 часов

Какой я и чем я отличаюсь от других? Мир информации. Мир эмоций. Мои и чувства других, в чем отличие?

### 3 Раздел «Мы единое целое!» 8 часов

Наши классные уголки. Понимаем ли мы друг друга. Без друзей меня чуть-чуть. Мы и наш класс. Я контролирую свой гнев.Зачем я учусь.Уверенное поведение и общение.

## Содержание занятий

№ п/п занятия.	Тема	Содержание	Количество часов	
<b>Раздел 1. Знакомство (4 ч)</b>				
1 2	«Давайте познакомимся!»	Знакомство с группой, установление правил группы Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им»	2	Цели:  1) познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях. 2) Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.
3 4	«Что такое класс?»	Упражнение «Продолжи фразу», «Те кто...», «Школьный путь» (Родинов, Ступницкая), «Что важно для меня», притча «Одноклассники»	2	
<b>Раздел 2. «Я в этом огромном мире ...» (5 часов)</b>				

5 6	Какой я и чем я отличаюсь от других?	Упражнения «Ласковое имя», «Поменяться местами».	2	Цели: 1) осознание ценности и уникальности личности каждого. 2) развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания 3) формирование учебных умений, повышение самооценки. 4) познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.
7	Мир информации	Упражнение «Мое приветствие», «Испорченный телефон», притча «Два волка»	1	
8	Я могу	Упражнение «Догадайся», «Ладонь», «Я могу, я умею», слушание сказки «Фламинго».	1	
9	Мир эмоций	Упражнение «Угадай эмоцию», «Фигуры эмоций», «Изобрази эмоцию», «Поставь бал эмоции», притча «Обида на песке»	1	
<b>Раздел 3 «Мы - единое целое!» (8 часов)</b>				
10	Наши классные уголки	Упражнение «Гусеничка», работа в группах, рефлексия.	1	Цели: 1) формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения. 2) показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания. 3) совершенствовать навыки общения. 4) снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».
11	Понимаем ли мы друг друга	Упражнение «Мне в тебе нравится», «Рисунок по инструкции», «Кораблик успехов», «Пойми меня», игра «Гемостат»	1	
12 13	Без друзей меня чуть-чуть	Упражнение «дерево и ветер», «Кораблекрушение», «Рисунок дружбы», «Групповая дискуссия»	2	
14	Мы и наш класс	Упражнение «Коллаж класса», «Какие мы»	1	



15	Я контролирую свой гнев	Упражнение- тренинг «Управляем своим гневом»	1	
16	Зачем я учусь	Тренинг «Учимся с интересом»	1	
17	Уверенное поведение и общение	Тренинг уверенного поведения	1	

## Основное содержание

### I раздел: «Знакомство» (2 часа)

#### Занятие 1. «Давайте познакомимся!»

**Цель:** познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

1. Ритуал приветствия: Здравствуйте (дети начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).
2. Работа по теме.

Психолог сообщает учащимся о начале занятий психологией, спрашивает, известно ли им это слово, и, получив утвердительный ответ, предлагает подумать над тем, зачем ее нужно изучать. Как правило, ребята говорят о том, что психология нужна, чтобы быть спокойными, успешными, уметь общаться. Психолог подводит их к выводу, что знание психологии необходимо человеку, чтобы быть счастливым и рассказывает притчу о счастье.

**Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им» (Приложение 1).**

#### **Вопросы и задания по прочитанному:**

- Почему счастье улетело прочь от человека?
- Как вы думаете, счастье приходит к каждому человеку?
- Почему одни люди всю жизнь чувствуют себя несчастными, а другие, наоборот, считают себя счастливыми?

Что такое счастье?

Психолог подводит детей к выводу, что счастье каждый понимает по-своему, но есть и общие моменты в понимании счастья: получение радости от того, что ты живешь на Земле; твоя необходимость, полезность окружающим; хорошее здоровье.

«Чтобы работа в нашей группе была плодотворной и принесла пользу, необходимо соблюдать правила. Я буду называть правило, а вы, если согласны, то говорите «Да-да-да» и хлопайте в ладоши, если не согласны, то говорите «Нет-нет-нет» и топайте ногами.

- Внимательно слушать, когда говорят другие – «Да»

- Драться – «Нет»
- Уважать чужое мнение – «Да»
- Шуметь – «Нет»
- Шутить и улыбаться – «Да»
- Дуться и быть «букой» - «Нет»
- Говорить по одному – «Да»
- Перебивать говорящего – «Нет»
- Смотреть на того, к кому ты обращаешься – «Да»
- Смеяться над говорящим – «Нет»

## **Занятие 2. «Что такое 5 класс?»**

**Цель:** профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

### **Упражнение «Продолжи фразу».**

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...». Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Психолог предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.

### **Упражнение «Те, кто...»**

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол и т.д. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом психолог подчеркивает, как много общего у участников.

### **Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая).**

Ведущий проводит беседу с ребятами о пройденном отрезке пути и о том, что еще предстоит.

### **Упражнение «Что важно для меня?»**

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Названия этих вещей

необходимо написать на листе бумаги. Далее ребята читают список и рассказывают, почему они выбрали именно эти три вещи.

### **Рефлексия.**

**Притча «Одноклассники»** (Приложение 1).

## **II раздел: «Я в этом огромном мире...» (4 часа)**

### **Занятие 3. «Какой я и чем я отличаюсь от других?»**

**Цель:** осознание ценности и уникальности личности каждого.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

#### **Упражнение «Ласковое имя».**

Дети стоят в кругу. Психолог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем дети, передавая мяч, называют свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч передается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому передаешь мяч.

#### **Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»**

Дети сидят на стульях в кругу. Начинает игру психолог. Он ведущий стоит в центре круга, стула у него нет. Ведущий по желанию выбирает какой – либо признак, имеющийся у некоторых детей, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы». Те, у кого светлые волосы меняются местами друг с другом.

### **Рефлексия.**

### **Занятие 4. «Мир информации».**

**Цель:** развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

#### **Упражнение «Мое приветствие».**

Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы.

#### **Упражнение «Память на лица».**

Один игрок закрывает глаза и перечисляет всех участников круга, начиная с того, которого выберет психолог. Далее игроки пересаживаются в произвольном порядке, и процедура повторяется уже с новым участником круга.

#### **Упражнение «Испорченный телефон».**

Выбирается команда из 6 человек. Психолог зачитывает небольшую притчу одному участнику, остальные дожидаются за дверью. Первый передает услышанное второму, тот третьему и т. д. Последний участник рассказывает первому, а психолог зачитывает первоначальный текст.

**Притча «Два волка»** (Приложение 1).

### **Рефлексия.**

### **Занятие 5. «Я могу».**

**Цель:** формирование учебных умений, повышение самооценки.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Догадайся».**

Водящий садится на стул лицом к классу, держа раскрытыми ладони; закрывает глаза. Один из членов группы тихонько подходит к нему и на несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящему необходимо догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

**Упражнение «Ладонь».**

Учащимся предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посередине рисунка написать «Я», а на каждом пальчике рисунка что – либо хорошее о себе. Затем психолог собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладошка принадлежит.

**Упражнение «Я могу, я умею».**

Ребята в быстром темпе перебрасываются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение («я умею петь», «я умею бегать» и т. п.)

Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго» (Приложение 2).

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

**Рефлексия.**

**Занятие 6. «Мир эмоций».**

**Цель:** познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

**Упражнение «Угадай эмоцию».**

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

**Упражнение «Фигуры эмоций».**

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

**Упражнение «Изобрази эмоцию».**

Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

**Упражнение «Поставь балл эмоции».**

На бланках с различными эмоциями предлагается поставить балл (от 1 до 10) каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

**Притча «Обида на песке»** (Приложение 1).

**Рефлексия.**

### **III раздел: «Мы – единое целое!» (4 часа)**

#### **Занятие 7. «Наши классные уголки».**

**Цель:** формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

#### **Упражнение «Гусеничка».**

Участники соединяются в «гусеничку», положив руки на плечи стоящего впереди, и совершают перемещения в произвольном порядке по классной комнате.

#### **Работа в группах.**

Деление класса на четыре группы.

1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)
2. «Знаки ПРОДвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).
3. «Кладовая знаний». (Данная группа оформляет стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование – фотография и краткая характеристика каждого учителя).
4. «Классная команда». (Данная группа готовит стенд с фотографиями учеников, подписывая под ними интересы, обязанности в школе и классе).

#### **Рефлексия.**

#### **Занятие 8. «Понимаем ли мы друг друга».**

**Цель:** показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

#### **Упражнение «Мне в тебе нравится».**

Психолог задумывает какое – то качество, которое ему нравится в подростке, прикасается к нему, пытаясь передать, таким образом, задуманное качество. Подросток пытается угадать, какое качество задумано (можно привлечь к угадыванию всю группу). Затем водящими становятся сами подростки. При последующих выполнениях задуманные качества можно передавать взглядом.

#### **Упражнение «Рисунок по инструкции».**

Сначала все рисуют свой дом. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями.

#### **Упражнение «Кораблик успехов».**

Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое – то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку.

#### **Упражнение «Пойми меня».**

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

#### **Игра-шутка «Пойми меня».**

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу.

#### **Игра «Гомеостат».**

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу психолога можно прыгнуть, повернувшись в любую из четырех сторон. Задача – добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

#### **Рефлексия.**

### **Занятие 9. «Без друзей меня чуть-чуть».**

**Цель:** совершенствовать навыки общения.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

#### **Упражнение «Дерево и ветер».**

Дети делятся на пары. Один в паре «дерево», другой «ветер». Ветер дует на дерево – «дерево» наклоняется в зависимости от силы «ветра».

«Дерево» и «ветер» меняются местами.

#### **Упражнение «Кораблекрушение».**

Дети делятся на две команды, согласно номеру при пересчете на «первый-второй». Команды работают за столом. Участники получают карточки, изображающие части корабля. Каждая команда выбирает несколько карточек с надписью предмета. Задача команды: придумать назначение этих предметов на корабле. Ответ должен быть оригинальным. Командам дается несколько минут на выполнение этого задания. Затем команды представляют свое решение.

#### **Упражнение «Рисунок дружбы».**

Детям предлагается нарисовать образ дружбы.

Обсуждение.

#### **Упражнение «Групповая дискуссия».**

Пословицы и поговорки о дружбе (Приложение 3)

#### **Рефлексия.**

### **Занятие 10. «Мы и наш класс».**

**Цель:** снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

#### **Упражнение «Коллаж класса».**

Школьникам предлагается создать свою эмблему - визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, форму каждый выбирает свою. Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает

свою эмблему на общий шаблон. Психологу необходимо подвести участников к идее, что каждый из них - частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы».

### **Упражнение «Какие мы».**

Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

Делается общая фотография группы.

## Приложение 1

### **Притчи**

#### **«Если хочешь быть счастливым, будь им»**

- Горе мне, горе, - вздыхал человек, сидя на лавке, и слезы ручьем катились по его лицу.

- Что ты все ноешь? - рассердилась жена. - Если хочешь быть счастливым, будь им.

- Как же мне быть счастливым, если счастье не приходит ко мне. Зато несчастья одним за другим сыплются на мою бедную голову. Урожай не созрел, крыша прохудилась, забор сломался, ноги болят. Ох, горе мне, горе, - плакал человек.

Услышало Счастье эти стенания и пожалело беднягу. Решило оно заглянуть к нему в дом.

Постучало Счастье в окошко и проговорило: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

- Подожди плакать, посмотри, что-то сияет в нашем окошке, - остановила человека жена.

- Закрой шторы. Этот свет слепит меня и мешает горевать, - велел человек жене и снова зарыдал. Жена закрыла шторы, села рядом на скамейку и тоже заплакала.

Удивилось Счастье и улетело прочь.

#### **«Одноклассники»**

Повстречал однажды богатый человек нищего, и узнал в нем своего бывшего одноклассника.

- Повезло тебе, - сказал ему нищий, - Все у тебя есть, а я голодаю и ночью под открытым небом. А ведь наш учитель любил меня гораздо больше, чем тебя. Он задавал тебе невероятно сложные задания, а меня освободил от всех занятий.

- Да, ты прав, - сказал второй, с жалостью и состраданием глядя на товарища, - учитель любил тебя, и поэтому сделал так, как ты его просил. Но именно его самые сложные задания и научили меня тому, как обеспечить всю свою будущую жизнь.

#### **«Два волка»**

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

### **«Обида на песке»**

Жили два друга. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: "Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину". Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь". Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: "Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему"? Друг ответил: "Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это".



## Приложение 2

### Сказка О. Горьковой «Фламинго»

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к нему и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто видит это зрелище, никогда этого не забудет.

Тебе интересно узнать, откуда появились фламинго? Тогда слушай.

Жило – было маленькое облачко. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками туда, куда дует ветер, и больше всего на свете оно любило смотреть на закат. Однажды мимо облачка пролетали маленькие цветные птички. Они ему очень понравились, ему захотелось полетать с ними, посмотреть на закат поближе, и оно решило поговорить с птичками.

- Куда вы летите? – спросило облако.

- Мы, птички, куда хотим, туда и летаем, - сказала одна.

- Да-да, - подтвердила другая. – Мы можем летать, куда нам хочется.

- Возьмите меня с собой, - попросило облачко.

- Ха-ха-ха, - засмеялись птички, - да ты же не умеешь летать, и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое облако, которое летит туда, куда дует ветер, - сказали птички и улетели.

Облаку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее серое облако».

Однажды вечером, когда приближался закат, облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

- Какая разница, - подумало облако. – Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым облаком.

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

- Как ты посмело забраться на мою территорию? Вы, облака, только мешаетесь нам – ветрам. За это я разобью тебя о скалу, - сказал ветер.

Облачко пыталось оправдаться, сказать, что это какой – то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но ветер не хотел ничего слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

- Неужели я его больше не увижу, - подумало облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день.

- Что же мне делать? Надо попробовать улететь от ветра.

В этот момент ветер со всей силы кинул облачко в скалу. Облачко оттолкнулось и попыталось улететь, но ветер схватил его и опять швырнул в скалу. Облачко подумало:

«Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил облачко, разогнался и кинул его на скалу. «У меня все получится. Я не сдамся», - решило облачко и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за облачком. Облачко старалось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную белую птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью.

Облачко думало: «Какое же это чудо! Я – птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу!» Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица и как хорошо она летит!»

Маленькое серое облачко превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди называли «фламинго».

### Приложение 3

#### Пословицы и поговорки о дружбе

Дружба — дело святое.

Дружбу за деньги не купишь.

Дружба крепка не лестью, а правдой и честью.

Гору разрушает ветер, людскую дружбу — слово.

Дружба — как стекло: разобьешь — не сложишь.

Крепкую дружбу и топором не разрубишь.

Птица сильна крыльями, а человек дружбой.

Дружба дружбе рознь — иную хоть брось.

Человек без друзей, что дерево без корней.

Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

Не мил и свет, когда друга нет.

Нет друга — ищи, а нашел — береги.

Ищущий друга без изъяна остается без друга.

Не узнавай друга в три дня, узнавай в три года.

Легче друга потерять, чем найти.

Верному другу цены нет.

Верный друг — ценнейший клад.

Когда друг просит — не существует «завтра».

Сам погибай, а товарища выручай.

Друга любить — себя не щадить.

Не бросай друга в несчастье.

Друзья познаются в беде.

Без беды друга не узнаешь.

Конь познается при горе, а друг при беде.

Не тот друг, что медом мажет, а тот, кто правду в глаза скажет.

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.

С кем поведешься, от того и наберешься.

Недруг поддакивает, а друг спорит.