

**«На Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і
соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»
Номінація «Профілактичні програми»**

**«Профілактична програма з адаптації
п'ятикласників до нових умов навчання
у Новій українській школі»**

практичного психолога
Климишиної Алли Петрівни
комунального закладу
“Жмеринський ліцей №5”

Зміст

Анотація	3
Вступ	4
Пояснювальна записка	5
Структура занять	6
Тематичний план	8
Заняття 1	9
Заняття 2	11
Заняття 3	13
Заняття 4	15
Заняття 5	17
Заняття 6	19
Заняття 7	21
Заняття 8	23
Додатки	25
Список використаних джерел	29

Анотація

«Профілактична програма з адаптації п'ятикласників до нових умов навчання у Новій українській школі» розроблена для учнів 5-го класу і складається з 8 занять тривалістю 50 хвилин один раз на тиждень з групою 15-20 чоловік.

Дана програма спрямована на створення і підтримання психологічних умов, які забезпечували б повноцінний і особистісний розвиток кожної дитини. Цикл занять допоможе учням 5-их класів подолати невпевненість в собі, підвищить їх самооцінку, знизить рівень тривоги, навчить навичкам продуктивної взаємодії та допоможе розкрити свої позитивні та негативні якості.

ВСТУП

Актуальність. Важливим завданням сучасної освіти є підвищення ефективності формування особистості в її інтелектуальному, креативному, соціально-культурному, особистісному та духовному розвитку. Провідною умовою досягнення даної мети є забезпечення соціально-психологічної адаптації до нових умов навчання.

Актуальність обраної теми обумовлюється сучасною ситуацією, в якій дитина зростає, розвивається і формується як особистість. Загальні аспекти проблеми адаптації та дезадаптації розглядались вітчизняними та зарубіжними психологами: Л. Виготським, К. Бардіним, І. Булах, Л. Божович, Е. Каганом, О. Леонт'євим, Н. Максимовою, О. Морозом, Ж. Піаже, В.Петровським.

Перехід до основної школи розглядається в психолого-педагогічних дослідженнях як складний період у розвитку молодших підлітків. Складність вивчення даної проблеми полягає в тому, що зміна об'єктивних умов навчання, продиктована обставинами основної школи, пов'язана із початком підліткового періоду, що, зазвичай, супроводжується віковою кризою.

Кількість наукових досліджень, присвячених психологічним особливостям п'ятикласників та їх адаптації до навчання в середній ланці школи на сьогоднішній день є недостатньою. Цією проблемою займалися Д.Б. Ельконін, Т.В. Драгунова, А.М. Прихожан, Т.І. Юферєва, О.В. Новікова та ін.

Новим напрямом у психології є психологія гендерних відмінностей, про становлення та розвиток якої описується в працях: О.А. Здравомислової, Т.Клименкової, С Міллер, С. Рігер, О.Р. Ярської-Смірної. Гендерні відмінності проявляються у всіх сферах життєдіяльності особистості. Проявляються вони й в процесі адаптації молодших підлітків до нових умов навчання. Основу цих відмінностей складають психологічні особливості дівчат та хлопців, фізіологічні, соціально-біологічні, культурні характеристики. Проте на сьогодні, проблема гендерних відмінностей адаптаційного процесу п'ятикласників є мало дослідженою.

Саме тому важливим є вивчення особливостей розвитку особистості в молодшому підлітковому віці, проблеми соціально-психологічної адаптації та гендерних відмінностей молодших підлітків до нових умов навчання в середній ланці школи.

Перспективу подальших наукових досліджень вбачаємо у більш детальному вивченні можливостей зменшення деструктивного впливу вікової й освітньої кризи на особистісний розвиток молодшого підлітка та процес соціально-педагогічної адаптації в умовах основної школи. Не дивлячись на значну кількість робіт, присвячених феномену шкільної адаптації, та на різноманіття методів психологічної допомоги соціально дезадаптованим дітям, проблема труднощів у адаптаційному процесі не знімається, а лише з кожним роком, все більше загострюється.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Початок навчання у 5-му класі-особливий етап у шкільному житті дитини. Перед кожним учнем постає завдання адаптації до незвичних умов навчання: до безлічі навчальних предметів, до нових учителів тощо. У п'ятикласників спостерігається відносно висока тривожність, деяке зниження успішності, проблеми в поведінці. Крім того, наближається “важкий вік”, коли діти стають підлітками. Провідною діяльністю стає міжособистісне спілкування, але при цьому основним заняттям залишається навчання. Це ще одна причина внутрішнього конфлікту, який переживають учні 5-го класу. У середніх класах домінуючим мотивом у спілкуванні з однолітками є бажання перебувати в їхньому середовищі, разом щось робити, комфортно почуватися в оточенні ровесників.

Актуальність програми обумовлена впровадженням компетентнісного підходу і гуманістичної педагогічної парадигми в НУШ і підвищенням дослідницького інтересу психологів та соціальних педагогів стосовно розвитку емоційного інтелекту особистості дитини шкільного віку, як важливої складової адаптації і соціалізації дитини в школі. Складність і багатогранність функціонування сучасного суспільства, як динамічного соціального організму, зростання його системних змін зумовлюють потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини для ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. Такі обставини підвищують науково-психологічний інтерес до цієї проблеми.

Нова українська школа передбачає орієнтацію всього освітнього процесу на особистість кожної дитини, здійснення індивідуального підходу, єдність педагогів, психологів і батьків. Ключові компетентності й наскрізні вміння і створюють «канву», яка є основою для успішної самореалізації учня – як особистості, громадянина і фахівця. Оскільки однією з головних складових у досягненні успіху в житті є емоційний інтелект особистості.

Метою програми є надання психологічної підтримки і допомоги учням в процесі адаптації до навчання в середній ланці школи; запобіганню проявів негативної поведінки; сприяння позитивному входженню в нові умови основної школи, розвиток емпатії та комунікабельності дітей; створення сприятливих, комфортних умов для навчання та виховання учнів 5-го класу.

Програма вирішує такі завдання:

- формування психологічної культури п'ятикласників, уміння розвивати і використовувати внутрішні ресурси для розв'язання життєвих проблем;
- формування позитивної самооцінки;
- сприяння згуртованості класу та взаєморозумінню один до одного;
- сприяння формуванню впевненості учнів в тому, що вони готові навчатися в середній ланці школи;
- сформувані уміння, навички та позитивну мотивацію до навчання;

- сформувати навички взаємодії з іншими людьми;
- розвиток емоційної саморегуляції;
- розвиток соціально-комунікативних умінь в учнів;
- зниження рівня тривожності та страху;
- формування вміння долати труднощі, досягати успіху.

Робота спрямована на учнів п'ятих класів.

Кількість учасників – 20-25 молодших школярів.

Програму «Профілактична програма з адаптації п'ятикласників до нових умов навчання у Новій українській школі» в освітньому закладі може впроваджувати практичний психолог, соціальний педагог та класний керівник.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму: має знати: концептуальні й методичні засади формування гармонійного розвитку особистості; вікові особливості дітей та підлітків, інтерактивні методи та особливості їх застосування. має вміти: чітко формулювати цілі заняття та завдання роботи з учнями; враховувати потреби й очікування учасників; дотримуватися рекомендованого плану уроків-тренінгів; організовувати активне обговорення; демонструвати мультимедійні презентації, правильно реагувати на складних учасників; організовувати зворотній зв'язок. має демонструвати: повагу і позитивне ставлення до дітей, бажання і прагнення працювати з ними; готовність застосовувати інтерактивні методи навчання, які забезпечують активну участь кожного учня; творчу співпрацю між собою і з учителем; навчання на ситуаціях, наближених до реального життя; сприятливий емоційний клімат у класі; формування відчуття класу як єдиної команди; готовність не нав'язувати свої погляди і цінності, а розуміти потреби дітей.

СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ

На профілактичних заняттях із адаптації п'ятикласників до умов середньої школи використовуємо групову форму роботи. З точки зору психологічних результатів, вона є найефективнішою, дозволяє застосовувати психотехніки, спрямовані на згуртування та організаційний розвиток класного колективу. «Профілактична програма з адаптації п'ятикласників до нових умов навчання у Новій українській школі» розроблена для роботи психолога з учнями 5-х класів у період адаптації. Кожне заняття організовується за такою схемою:

1. Вступна частина кожного заняття сприяє налаштуванню групи учнів на спільну роботу, установленню емоційного контакту між усіма дітьми. Вона містить привітання, ігри та вправи на створення позитивної атмосфери, активізацію дітей.
2. Основна частина занять містить суттєве навантаження всього заняття. Вона складається із вправ, ігор, бесід.
3. Завершальна частина кожного заняття сприяє закріпленню позитивних емоцій учнів від заняття, передбачає групове об'єднання.

Профілактична програма складається з 8 занять, які проводяться протягом

вересня - жовтня місяця.

Тривалість тренінгових занять: 1 заняття на тиждень, тривалістю – 50 хв.

Категорія учасників: учні 5-х класів.

Склад групи :15-20 учнів.

Очікувані результати:

- підвищення рівня адаптації до навчання у середній ланці школи;
- підвищення мотивації до навчання у школі;
- підвищення рівня згуртованості класу та взаєморозуміння один одного;
- підвищення психологічної культури п'ятикласників;
- розвиток комунікативних навичок;
- підвищення вміння долати труднощі, досягати успіху;
- підвищення впевненості учнів в тому, що вони готові навчатися в середній ланці школи;
- зниження рівня тривожності та страхів, стабілізація емоційного стану;
- розвиток емоційно-позитивного ставлення до школи.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми. Проведення програми передбачає певні вимоги до навчального приміщення та його технічного забезпечення, а саме: площа аудиторії має відповідати чисельності групи; стільці для учасниць та ведучих мають бути розташовані по колу, за межами якого мають знаходитися столи для роботи груп; місця учасників мають бути мобільними, столи та стільці доступними для переміщення; дошка для розміщення блокноту фліп-чарт.

Освітлення, температура повітря у приміщенні мають бути комфортними та безпечними для учасників програми.

Ресурсне забезпечення: олівці, фломастери, папір формату А4, маркери, мультимедійна дошка, ноутбук, фліпчарт, роздаткові матеріали, надписи, кольорові картинки, кольоровий папір, ножиці.

Опис проведення апробації програми. Програма була апробована з вересня -жовтня 2022 року на учнях 5-их класів (15-20 дітей) КЗ «Жмеринський ліцей №5». Під час проведення занять за даною програмою учні проявляли інтерес до нових та цікавих для них форм роботи, активно брали участь в інтерактивних вправах. У ході занять в учнів підвищувався рівень комунікації та культури спілкування, формувалось вміння безконфліктної взаємодії в учнівському колективі, а також підвищувався рівень розвитку пізнавальних процесів, таких як увага, уява, мислення та пам'ять.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРОГРАМИ

№	Мета заняття	Короткий зміст	Кількість годин
1.	Знайомство з учасниками групи, створення позитивної мотивації та зацікавленості у заняттях, взаємної довіри й поваги; вироблення навичок співпраці; комунікувати один з одним; ознайомлення з основними правилами роботи на занятті.	Вправа “Знайомство” (прийняття правил групи) Вправа “Квітова галявина” Вправа «Мій портрет у промінчиках сонця». Вправа “Домовляємося, міняємо, збираємо” Враження від заняття	10 хв 5 хв 5 хв 10 хв 10 хв 10 хв
2.	Сприяти емоційному зближенню та налагодженню дружніх стосунків у класі, працювати в парах, командах, домовлятися, шукати спільне рішення.	Вправа «Асоціація імені». Вправа “Чарівна скринька” Вправа “Колір мого настрою” Вправа “Неіснуюча тварина” Вправа “Поділись добрим настроєм” Притча “Скільки важить сніжинка” Враження від заняття	5 хв 5 хв 5 хв 15 хв 5 хв 5хв 10 хв
3.	Формування вміння управляти своїми емоціями та почуттями.	Вправа “Павутинка дружби” Вправа “Береги” Вправа “Домалюй портрет” Вправа «Чарівний ярмарок» Вправа «Закінчити речення “ Вправа “Телеграма” Враження від заняття	5 хв 5 хв 5 хв 10 хв 10 хв 5 хв 10 хв
4.	Визначити особливості кожного учасника, усвідомлення власної цінності і унікальності, а також цінності кожної особистості в колективі.	Вправа “Якби я був...” Вправа “Квітова галявина” Вправа “Колесо мого життя” Вправа “Я в образі дерева” Враження від заняття	10 хв 5 хв 15 хв 15 хв 5 хв
5.	Допомогти дітям краще пізнати себе, стимулювати інтерес до себе, розвивати	Вправа “Візитка” Вправа “Фруктовий сад” Вправа “Машина часу” Притча “Минуле, сьогодні	10 хв 5 хв 10 хв 5 хв

	позитивну самооцінку, творчо мислити.	й майбутнє” Вправа “Художник” Враження від заняття	15 хв 5 хв
6.	Сприяти усвідомленню своєї особистості та розумінню інших людей; формувати прагнення до самопізнання та можливостей розпізнати свої особистісні риси характеру та риси інших людей.	Вправа «Привітання» Вправа “Ялинка” Вправа “Хто це?” Методика “Витинанка” ”Лялька” Вправа-асоціація Вправа “Цеглинки з характером” Враження від заняття	5 хв 5 хв 5 хв 15 хв 5 хв 10 хв 5 хв
7.	Формування у п’ятикласників уміння долати труднощі, досягати успіху.	Вправа «Не хочу хвалитися, але я...» Вправа “Веселка” Вправа «Наші труднощі» Вправа “Асоціації” Вправа Морські хвилі. Вправа-руханка Господар, будинок, ураган. Враження від заняття	10 хв 5 хв 10 хв 5 хв 5 хв 10 хв 5 хв
8.	Сприяти запобіганню зниженню тривожності, підбиття підсумків роботи, з’ясувати чого навчилися і де це можна використовувати	Вправа “Знайомство” Вправа “ Пісочний годинник” Вправа “Метелик” Анкетування. Вправа “Меморандум” Завершення.	5 хв 5 хв 15 хв 5 хв 15 хв 5 хв

Заняття 1 “Знайомство”

Мета: Знайомство з учасниками групи, створення позитивної мотивації та зацікавленості у заняттях, взаємної довіри й поваги; вироблення навичок співпраці; комунікувати один з одним; ознайомлення з основними правилами роботи на занятті.

Обладнання: плакат “Правила роботи групи” зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші, леги (шість цеглинок), різнокольорові стікери у вигляді квітів, плакат “Квіткова галявина”.

Тривалість: 50 хвилин.

Хід заняття

Привітання. Вправа “Знайомство”

Мета:познайомити учасників між собою, створити умови для працездатності групи.

Психолог. Щоб ми могли ефективно працювати, нам необхідно познайомитися. Для цього кожен по колу назве своє ім'я та захоплення.

Обговорення

- Що ви відчували, коли виконували вправу?
- Чи легко було презентувати себе?
- Що нового дізналися?

Правила роботи групи

1. Бути доброзичливим.
2. Бути активним.
3. Говорити по черзі.
4. Слухай уважно, нікого не перебивай.
5. Конфіденційність.
6. Не існує правильних та неправильних відповідей. Правильна відповідь та, яка правдиво передає твої почуття.

Правила обговорюють, записують і приймають голосуванням усієї групи.

Очікування. Вправа “Квіткова галявина”

Мета: навчити визначати й формулювати очікування учасників відповідно до мети заняття.

Психолог. Сьогодні ви запишете свої очікування на квіточках, по черзі проговорите їх, а потім розташуєте на нашій галявині.

Вправа «Мій портрет у промінчиках сонця».

Мета: допомогти дітям пізнати себе; поглиблювати процес саморозкриття учнів.

Психолог. Намалюйте сонечко. Напишіть у ньому своє ім'я або намалюйте свій портрет. На кожному промінчику напишіть:

1. Моє улюблене заняття...
2. Мій улюблений колір...
3. Моя улюблена тваринка...
4. Мій кращий дріт...
5. Моя улюблена гра...
6. Моя улюблена пора року...
7. Я найбільш люблю робити...
8. Мої здібності...
9. Людина, якою я захоплююся...
10. Я впевнений, що зможу...

Обговорення

- А тепер намалюємо сонце нашого класу, враховуючи більшість однакових відповідей.

- Чим ми схожі?
- Чим ми відрізняємося одне від одного?
- Що показало сонце класу?

Вправа “Домовляємося, міняємо, збираємо”

Мета: асоціативно мислити, комунікувати один з одним, вирізняти головне, домовлятися.

Інструкція: діти мають зібрати цеглинки одного уподобаного кольору при цьому вони мають рухатись по кімнаті, підходити один до одного, домовлятися, обмінюватися цеглинками.

Обговорення:

- Скільки вам вдалося зібрати цеглинок?
- Як вам вдалося зібрати цеглинки свого кольору?
- Що було найскладнішим, найцікавішим?

Враження від заняття

Психолог. Що на занятті було для вас цікавим? Що найбільш запам’яталося? Що нового про себе дізналися сьогодні?

Завершення

Психолог. Пригадайте, про що ви написали на початку нашого заняття. Підійдіть до плаката очікувань і розкажіть, чи збулися ваші очікування. На завершення поаплодуємо собі та іншим за плідну працю.

Заняття 2 “Наш дружній п’ятий клас”

Мета: Сприяти емоційному зближенню та налагодженню дружніх стосунків у класі, працювати в парах, командах, домовлятися, шукати спільне рішення.

Обладнання: плакат “Правила роботи групи” зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші, різнокольорові олівці, леги (шість цеглинок), плакат “Чарівна скринька”, стікери у вигляді діамантів.

Тривалість: 50 хвилин.

Привітання.

Вправа «Асоціація імені».

Кожний учасник називаючи своє ім'я, на першу літеру імені називає якусь свою характерну рису, що також починається з цієї літери. Наприклад: Віра – відповідальна, Женя – життєрадісний.

Правила роботи групи

Мета: закріпити правила, налаштувати групу на продуктивну і комфортну взаємодію

Психолог. Пригадаємо наші правила. Навіщо ми прийняли правила групи?

Очікування. Вправа “Чарівна скринька”

Мета: навчити визначати й формулювати очікування учасників відповідно до мети заняття.

Психолог. Зараз кожен із вас отримає кольоровий папірець-діамант, на якому напише своє очікування від заняття.

Вправа “Колір мого настрою”

Мета: розвиток емоційного відчуття, творчої уяви та сприймання.

Психолог. Заплющте очі. Зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями догори. Зробіть глибокий вдих, повільний видих. Уявіть колір, який відповідає зараз вашому настрою. Далі кожному пропонують відповісти на запитання:

- Який ти уявив колір?
- Які почуття та настрої він зумовлює?

Вправа “Неіснуюча тварина”

Мета: навчити творчо мислити, експериментувати, працювати в парах, домовлятися, шукати спільне рішення, доповнювати один одного під час практичної діяльності.

Інструкція. Діти об'єднуються в пари. Потрібно створити неіснуючу істоту, використовуючи 2 набори цеглинок та підготувати невелику розповідь про неї.

Наприкінці вправи — обговорення:

- Як вдалося створити таку істоту?
- що було найважчим?
- що ще можна створити в парі?

Притча “Скільки важить сніжинка”

Одного разу маленька синичка, сидячи на засніженій гілці дерева, запитала в дикого голуба:

- Скажи мені, скільки важить одна сніжинка?

- Майже нічого, - відповів він їй.

- Тоді я хочу розповісти тобі дуже цікаву історію, - вела далі синичка. - Одного разу я сиділа на ялиновій гілці, й почався снігопад. Це ще не була завірюха, й легкі сніжинки спокійно лягали на дерева. Оскільки в мене не було інших занять, то я розпочала рахувати сніжинки, що опускалися на мою гілку. І ось впало 3.751.952 сніжинки. Коли ж легенько і тихенько впала 3.751.953-тя

сніжинка, таке собі майже нічого, як ти з цього приводу висловився, – гілка зламалася...

Після цього синичка злетіла, залишивши голуба у глибокій задумі.

Психолог. Скільки важать наші слова? Часом ті слова, які «не важать» нічого, наші вчинки, які ми робимо, непомітні для нас самих, лягають великою образою й болем на інших. І під таким тягарем може зламатися кожна людина.

Насправді слова, з якими ми звертаємося одне до одного, важать дуже багато: добрими, лагідними можна підняти людині настрій, зробити її щасливою, а злими і жорстокими — засмутити, образити, принизити і навіть убити. Про це потрібно пам'ятати під час спілкування і конфлікту, щоб не зіпсувати стосунків назавжди.

Вправа “Поділись добрим настроєм”

Мета: закріпити навички взаємодії з іншою людиною; тренуватися долати негативні почуття, розвивати саморегуляцію настрою.

Просимо дітей розповісти про способи, якими можна покращити настрій собі й тим, хто нас оточує. Можливі варіанти відповіді: усміхнутися, подарувати квітку, сказати щось приємне. Наприкінці вправи — обговорення:

- Чи приємно було “дарувати” добрий настрій один одному?
- Чи приємно було отримувати “дарунки”?
- Чи поліпшився настрій і завдяки саме побажанням?

Враження від заняття

Психолог. Що на занятті було для вас цікавим? Що найбільш запам'яталося? Що нового про себе дізналися сьогодні?

Завершення

Психолог. Пригадайте, про що ви написали на початку нашого заняття. Підійдіть до плаката очікувань і розкажіть, чи збулися ваші очікування. На завершення поаплодуємо собі та іншим за плідну працю.

Заняття 3 “Світ емоцій”

Мета: формування вміння управляти своїми емоціями та почуттями.

Обладнання: плакат “Правила роботи групи” зошити, ручки, аркуші паперу з написом “Продаю” і “Купую”, альбомні аркуші, клубок ниток, стікери у формі корабликів, плакат “Береги”.

Тривалість: 50 хвилин.

Привітання.

Вправа “Павутинка дружби”

Мета: сформувати навички групової взаємодії та культурної поведінки.

Діти сідають колом і передають клубок яскравих ниток, кому захочуть, при цьому говорять добрі побажання або комплімент.

Очікування. Вправа “Береги”

Мета: навчити визначати й формулювати очікування учасників відповідно до мети заняття.

Психолог. Кожен із вас зараз отримає сині папірці, вирізані у формі корабликів. На папірцях запишіть свої очікування від заняття.

Вправа «Домалюй портрет»

Психолог: - Перед вами картинки, на яких зображені люди (додаток 1). Вашим завданням буде намалювати на обличчях цих людей певні емоції.

Якими ви їх зараз собі уявляєте?

Який їхній настрій: сумний, веселий, тривожний? Дана вправа прекрасно розвиває уяву. За допомогою неї можна вивчати емоції та почуття, моделюючи різні їх прояви на кожному обличчі.

Вправа «Чарівний ярмарок»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками своїх позитивних та негативних рис характеру.

Психолог розповідає учасникам, що вони на чарівному ярмарку, де можна продавати та купувати риси характеру. Після цього учні записують на одному стікері риси характеру, які хотіли б продати, на іншому – риси, які хотіли б купити. Після зачитування, клеять стікери на дошку в хаотичному порядку. Потім кожен учасник, не дивлячись, забирає два стікери.

Обговорення вправи

- Які риси характеру ви витягнули?
- Чи змогли б ви прийняти такі риси?
- Чи хотіли б ви змінити в собі певні риси характеру?

Вправа «Закінчити речення :

Методика визначення проблем у спілкуванні (незакінчені речення)

1. Я вважаю, що наш клас... (веселий, дружний, гамірний, недружний...)
2. Мені найбільше подобається, коли діти...
3. З хлопцями я...
4. Мені не подобається, коли мене...
5. Дівчата мені...
6. Мене найбільше ображає...
7. Я люблю, коли діти...
8. Коли сміються у мене за спиною, я...
9. Вважаю, що до мене ставляться...
10. У класі я найкраще почуваюся, коли...

Мозковий штурм

- Яким має бути справжній товариш?
- Яка дружба є справжньою?

Ви маєте: бути чуйним до товаришів, радіти успіхам, не заздрити, співчувати, приходити на допомогу, берегти і захищати товариша, не грубіянити товаришам, бути справедливим, не ображатись на друга, бути чесним, відповідальним, казати те, що думаєш, не видавати таємниці, пробачати помилки товариша, не бути жадібним.

Вправа “Телеграма”

Мета: формування навички позитивного сприйняття одне одного.

Психолог роздає бланки “телеграм” із написаним ім’ям адресата, на яких треба написати найкращі слова на його адресу. Після виконання завдання психолог збирає телеграми й читає послання. Адресати, одержавши повідомлення, висловлюють за бажанням уголос свої враження.

Враження від заняття

Психолог. Що на занятті було для вас цікавим? Що найбільш запам’яталося? Що нового про себе дізналися сьогодні?

Завершення

Психолог. Пригадайте, про що ви написали на початку нашого заняття. Підійдіть до плаката очікувань і розкажіть, чи збулися ваші очікування. На завершення поаплодуємо собі та іншим за плідну працю.

Заняття 4 “Самопізнання”

Мета: визначити особливості кожного учасника, усвідомлення власної цінності і унікальності, а також цінності кожної особистості в колективі.

Обладнання: плакат “Правила роботи групи” зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші, леги (шість цеглинок), різнокольорові стікери у вигляді квітів, плакат “Квітова галявина”.

Тривалість: 50 хвилин.

Привітання.

Вправа “Якби я був...”

Мета: сприяти кращому пізнанню себе.

Психолог. Зараз ми проведемо ще таку гру: я говоритиму початок речення, а кожен із вас продовжить його.

1. Якби я був книжкою, то я був би... (словником, детективом, віршами).
2. Якби я був явищем природи, то я був би... (вітром, сонцем, бурею, дощем).
3. Якби я був музикою, то я був би... (романсом, класикою, джазом, роком).
4. Якби я був дорослим, то я був би...

Очікування. Вправа “Квітова галявина”

Мета: навчити визначати й формулювати очікування учасників відповідно до мети заняття.

Психолог. Сьогодні ви запишете свої очікування на квіточках, по черзі проговорите їх, а потім розташуєте на нашій галявині.

Вправа “Колесо мого життя”

Мета: проаналізувати себе та визначити, що потрібно вдосконалити; сприяти пізнанню себе.

Психолог. Одним із найважливіших винаходів людства було колесо. Саме побудова колеса дала людині безліч можливостей для подальшого розвитку та прогресу. Ми з вами зараз також спробуємо зробити крок до самовдосконалення за допомогою побудови того ж таки колеса.

Ми будуватимемо так зване “Колесо життя”

Для цього кожен на аркуші паперу намалює велике коло та позначить його центр, а далі розділить колесо на 8 частин. Уявимо, що кожен із цих “променів” ілюструє рівень розвитку однієї з рис нашої особистості, а саме:

1. доброта, готовність прийти на допомогу іншим людям;
2. взаємини з однокласниками;
3. навчальні досягнення;
4. фізичне та психічне здоров'я;
5. взаємини з батьками та рідними;
6. прагнення до саморозвитку та самовдосконалення;
7. товариськість;
8. особистісна та соціальна активність.

Завдання: кожен повинен підписати “промінь” за межами кола та позначити на ньому особистий рівень розвитку певної риси, уявляючи, що центр кола відповідає 0, а точка “променя”, що перетинається з колом, -то (максимум).

Тепер з'єднайте всі позначені вами точки одну за одною плавною лінією. Це і є ваше “колесо життя”.

Обговорення

- Чи можна на ньому їхати?
- Чи достатньо воно округле?
- Якщо ні, то проаналізуйте, які саме сфери вашого особистісного й суспільного життя потребують удосконалення.
- Хто хоче поділитися з усіма своїми висновками й міркуваннями щодо цього?

Вправа “Я в образі дерева”

Мета: усвідомлення власної цінності і унікальності, а також цінності кожної особистості в колективі.

Інструкція. Намалювати дерево, яке кому подобається. Учні демонструють свої роботи. Наприкінці вправи — обговорення:

- Яке дерево ви намалювали?
- Яка пора року? Яка погода на малюнку?

- Намалювали ви коріння? Які вони?
- В якому оточенні знаходиться дерево?
- Як відчуває себе дерево?
- Чи є на ньому плоди, листя?
- Як би дерево мало змогу заговорити до вас, щоб воно сказало?
- Яка була б ваша відповідь?

Враження від заняття

Психолог. Що на занятті було для вас цікавим? Що найбільш запам'яталося? Що нового про себе дізналися сьогодні?

Завершення

Психолог. Пригадайте, про що ви написали на початку нашого заняття. Підійдіть до плаката очікувань і розкажіть, чи збулися ваші очікування. На завершення поаплодуємо собі та іншим за плідну працю.

Заняття 5 “Я-особистість”

Мета: допомогти дітям краще пізнати себе, стимулювати інтерес до себе, розвивати позитивну самооцінку, творчо мислити.

Обладнання: плакат “Правила роботи групи” зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші, олівці, фломастери, фарби, леги (шість цеглинок), стікери у вигляді фруктів, плакат “Фруктовий сад”

Тривалість: 50 хвилин.

Привітання.

Вправа “Візитка”

Мета: знайомство, розвиток навичок самопрезентації, виявлення творчих здібностей.

Психолог. Ви отримали аркуші паперу і маркери. Ваше завдання — перетворити свій аркуш на візитку. Після закінчення учасники по черзі презентують свої візитки й коментують їх.

Очікування.

Вправа “Фруктовий сад”

Мета: навчити визначати й формулювати очікування учасників відповідно до мети заняття.

Інструкція: на дошці приклеєне дерево. Учням роздаються квіти та яблука, де на квітах вони пишуть свої очікування, проговорюють їх біля дошки по черзі та приклеюють їх на дерево.

Вправа “Машина часу”

Мета: планування життєвих перспектив, визначати риси та вміння, необхідних для втілення мрії.

Психолог пропонує учасникам вирушити на машині часу на 15 років вперед. Щоб вирушити у подорож. Необхідно взяти із собою валізу. Тренер роздає кожному учаснику аркуші паперу, на яких учасники зображують валізу (ділять її навпіл). Перш ніж вирушити у майбутнє, потрібно подумати “Ким би ви хотіли себе бачити?” Дайте відповідь на запитання і запишіть у правій частині валізи:

1. Яким я буду через 15 років (малюнок).
2. Моя професія.
3. Мій сімейний стан.
4. Мій дім.
5. Мої захоплення.
6. Що я маю робити вже сьогодні, чого маю досягнути, щоб стати таким?

Психолог. У лівій частині валізи запишіть відповідь на запитання “Що я маю робити і чого досягнути, щоб стати таким?”

Обговорення

- Чи сподобалось вам це завдання?
- Що саме вам сподобалося?
- Що нового ви дізналися?
- Що допоможе вам втілити свою мрію?

Притча “Минуле, сьогодення й майбутнє”

Три мудреця сиділи в тіні великого дерева і насолоджувалися бесідою. Вони сперечалися про те, що важливіше для людини- минуле, сьогодення або майбутнє. Один з них сказав:

- Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмію те, чому я навчився в минулому. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, або схожі на них.

- З цим неможливо погодитися, -сказав інший, -людину робить її майбутнє. Не важливо, що я знаю і що вмію зараз, – я буду вчитися тому, що потрібно мені в майбутньому. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди, несхожі на тих, кого я знав раніше.

- Ви зовсім випустили з уваги, -втрутився третій, – що минуле і майбутнє існують тільки в наших думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає, і незалежно від того, згадуєте ви про минуле або мрієте про майбутнє, дієте ви тільки в сьогоденні.

І довго ще сперечалися мудреці, насолоджуючись неспішною бесідою.

Вправа “Художник”

Мета: уявляти і творчо мислити, вигадувати та описувати, експериментувати, генерувати оригінальні ідеї.

Інструкція.

Розкладіть цеглинки на аркуші паперу. Використовуючи олівці, фломастери, фарби діти домальовують до цеглинок різні деталі, перетворюючи їх на частину малюнка.

Обговорення

- На що перетворилась ваша цеглинка?
- За допомогою чого ви перетворили вашу цеглинку? Що ви додали до цеглинки, щоб перетворити її?
- Чи є схожі малюнки?

Враження від заняття

Психолог. Що на занятті було для вас цікавим? Що найбільш запам'яталося? Що нового про себе дізналися сьогодні?

Завершення

Психолог. Пригадайте, про що ви написали на початку нашого заняття. Підійдіть до плаката очікувань і розкажіть, чи збулися ваші очікування. На завершення поаплодуємо собі та іншим за плідну працю.

Заняття 6 “Риси характеру”

Мета: сприяти усвідомленню своєї особистості та розумінню інших людей; формувати прагнення до самопізнання та можливостей розпізнати свої особистісні риси характеру та риси інших людей.

Обладнання: плакат “Правила роботи групи” зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші, стікери, леги (шість цеглинок), плакат “Ялинка”

Вправа «Привітання»

- Для того, щоб привітатися, пропоную рухами відповісти на мої запитання. Я запитую, ви відповідаєте.

Здрастуйте, учні

З гарним настроєм хто прийшов – махніть,

Хто чує мене, головою кивніть.

Хто бачить мене, прошу оком моргнути,

Хто найвеселіший – ви всім усміхніться,

Хто ввічливий – сусідові злегка вклоніться.

Похитайте головою вправо-вліво, раз, іще раз.

Хто в колективі працювати любить,

Хто вміє дружити?

Поплещіть, вас я побачить хочу,

Всього, що я знаю, і вас я навчу.

Очікування. Вправа “Ялинка”

Мета: навчити визначати й формулювати очікування учасників відповідно до мети заняття.

Психолог. Як завжди, поговоримо, чого ми очікуємо від себе на сьогоднішньому занятті. Кожен учасник записує своє очікування на стікерах. Після цього всі учасники прикріплюють свої аркуші на вивішений плакат у вигляді ялинки.

Вправа “Хто це?”

Мета: вироблення навичок спілкування; розвивати у дітей гнучку поведінку; вміти бути лідером і послідовником; досягти того, щоб дитина прагнула до особистісного зростання.

Школярі на аркуші паперу малюють свій автопортрет, а на звороті аркуша вказують десять своїх найважливіших рис характеру. Після виконання учнями завдання роботи збирають. Наступне завдання- за названими рисами визначити “автора”, за автопортретом назвати риси характеру.

Обговорення:

Які риси ви вважаєте найважливішими? Чому?

Чи хотіли б якісь риси змінити?

За якою рисою характеру ви одразу впізнали когось?

За якими рисами одразу впізнали вас? Чи є ці риси характеру позитивними?

Методика “Витинанка ”Лялька” (авторська методика Л. Галіциної — член “Арт-терапевтичної асоціації”)

Мета: пізнання та гармонізація “Я”-потреб особистості, гармонізація емоційного поля, особистості засоби арт-терапії, гармонізація стосунків.

Інструкція. Скласти аркуш навпіл і руками зробити витинанку ляльки від лінії згину. За 3 хвилини учасники руками створюють паперову ляльку. Кожен учасник пише на ляльці по 3 відповіді на запитання:

Голова - “Я люблю думати про...”

Обличчя - “Я люблю говорити про...”

Голова - “Я люблю слухати...”

Рука (права- ліва) - “Я люблю робити...”

Рука (права- ліва) - “Я люблю давати ...”

Нога (права- ліва) - “Я люблю подорожувати...”

Нога (права- ліва) - “Я люблю рухатися...”

Тіло - “Я люблю мріяти про...”

Усі учасники стають колом і за командою за 3 хв, спілкуючись між собою, мають познайомитись одне з одним по-іншому, розповісти про свою внутрішню людину щонайменше трьом учасникам. Знайти спільні позиції.

Після групового хаотичного спілкування всі сідають колом для

колективного обговорення:

- Чи подобається тобі твоя лялька? Так чи ні? Чому?
- Що нового відкрила у собі?

Вправа-асоціація

Протягом 3-х хвилин їм пропонується домалювати кожну з фігур так, щоб вийшли які не будь образи. (додаток 2).

Обговорення, зворотна комунікація:

- Які у кого враження від цього завдання?

Вправа “Цеглинки з характером”

Мета: розрізняти риси характеру, спостерігати, аналізувати і відмічати свої риси характеру і людей навколо, висловлювати свою думку.

Інструкція. Діти пригадують самі або за допомогою дорослого (казкових або літературних героїв) риси характеру людини. Діти співвідносять колір цеглинок з рисами характеру людини. Діти створюють з цеглинок модель рис характеру улюбленого героя.

Обговорення

- Поясніть чому саме такий колір цеглинок означає таку рису характеру героя?
- Які риси характеру вашого героя ви хотіли б мати?
- Що для цього треба зробити?

Враження від заняття

Психолог. Що на занятті було для вас цікавим? Що найбільш запам'яталося? Що нового про себе дізналися сьогодні?

Завершення

Психолог. Пригадайте, про що ви написали на початку нашого заняття. Підійдіть до плаката очікувань і розкажіть, чи збулися ваші очікування. На завершення поаплодуємо собі та іншим за плідну працю.

Заняття 7 “Долаємо труднощі”

Мета: формування у п'ятикласників уміння долати труднощі, досягати успіху.

Матеріали: плакат “Правила роботи групи” зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші, різнокольорові стікери, плакат “Веселка”.

Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Мета: розвивати у підлітків уміння стислої самопрезентації.

Хід вправи. Кожен з учасників називає своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...»

Очікування. Вправа “Веселка”

Мета: навчити визначати й формулювати очікування учасників відповідно до мети заняття.

Психолог пропонує учасникам обрати колір, який відповідає їх сьогоденній настрою, на цьому кольорі написати свої очікування від сьогоденнього заходу. Учасники обирають кольори, записують очікування, прикріплюють їх до веселки на дошці.

Психолог. У кожного з нас бувають ситуації, через які ми засмучуємося. Негаразди трапляються і в дорослих, і в дітей. Але не треба надовго засмучуватись і поринати у сумні думки, бо це робить наш настрій поганим і негативно впливає на поточні справи. Інколи ми не можемо змінити ситуацію, але завжди здатні самі обирати, про що та як думати. Позитивне мислення підвищує людині настрій, робить її впевненішою у собі, і тоді вона спроможна подолати будь-які труднощі та знайти вихід із непростих ситуацій. Думки треба обирати, як квіти: лише красиві, ті, які подобаються, від яких приємно жити.

Вправа “Асоціації”

Мета: вивчити ступінь тривожності учнів, пов’язаний зі словом “школа”; вивчити думки учнів про ступінь значущості школи в їхньому житті.

Хід вправи. Учні пропонується назвати прикметники, якими вони хотіли б охарактеризувати свою школу, і поділитися власною думкою про те, чого навчають у школі.

Наприклад: Школа, у який я вчусь... У нашій школі вчать...

Обговорення.

- Наскільки відверті ви були?
- Які почуття виникали під час міркувань про школу?

Вправа Морські хвилі. Нейрогімнастика: малювання двома руками одночасно.

Хід вправи. Психолог пропонує учасникам взяти олівці у дві руки, і поступово обводити «хвилі» на бланку для роботи (додаток 3). Потрібно слідувати за тим, щоб працювали 2 руки одночасно, та не поспішати.

Обговорення, зворотна комунікація.

- Чи зручно вам було виконувати цю вправу?
- Які складності виникали?

Вправа-руханка Господар, будинок, ураган.

Учасники об’єднуються в трійки. Один учасник з трійки – будинок, другий – дах, третій – господар будинку. Психолог дає команди:

- 1 хлопок – тікає дах і шукає новий будинок;
- 2 хлопки – тікає будинок;

З хлопки – тікає господар і шукає новий будинок.

Обговорення, зворотна комунікація

- Які відчуття у вас після вправи?
- Що сподобалось, що ні?

Враження від заняття

Психолог. Що на занятті було для вас цікавим? Що найбільш запам'яталося? Що нового про себе дізналися сьогодні?

Завершення

Психолог. Пригадайте, про що ви написали на початку нашого заняття. Підійдіть до плаката очікувань і розкажіть, чи збулися ваші очікування. На завершення поаплодуємо собі та іншим за плідну працю.

Заняття 8 “Я та мій клас”

Мета: Сприяти запобіганню зниженню тривожності, підбиття підсумків роботи, з'ясувати чого навчилися і де це можна використовувати

Обладнання: плакат “Правила роботи групи” зошити, ручки, аркуші паперу для записів, альбомні аркуші, олівці, фломастери, фарби, леги (шість цеглинок), стікери у формі кружечків, аркуш ватману з намальованим на ньому великим пісочним годинником.

Тривалість: 50 хвилин.

Привітання. Вправа “Знайомство”

Мета: визначити особливості особистості кожного учасника.

Психолог. Наше знайомство сьогодні проведемо так: кожен із вас отримав аркуш паперу, на якому ви напишете своє ім'я, а під ім'ям — метафорично зобразите свій образ. Це може бути квітка, якась тварина, символ- те, з чим себе можете порівняти.

Обговорення. Учасники по черзі називають своє ім'я і представляють свій образ, пояснюючи, чому вибрали саме його.

Очікування. Вправа “ Пісочний годинник”

Мета: навчити визначати й формулювати очікування учасників відповідно до мети заняття.

Кожній дитині роздають кружечки, які символізують піщинки, і пропонують написати свої очікування стосовно заняття. Після цього кожен учасник зачитує свої очікування і наклеює їх у верхній частині пісочного годинника.

Вправа “Метелик”

Мета: мотивувати учнів на досягнення цілей.

Інструкція. Намалуйте метелика, у якого верхні крила великі, а нижні менші, тулуб, голова і два вуса. На великих крилах написати сильні сторони характеру. На маленьких крилах написати людей, які підтримують вас в житті. На тулубі — те, що плануєте вивчити і пізнати. Наприкінці вправи — обговорення:

- ☐ Дивлячись на метелика, які емоції ви переживаєте?
- ☐ Що б ви сказали метелику?
- ☐ Що б метелик сказав вам?

Анкетування.

Мета: з'ясувати, чого навчилися діти і де це можна застосовувати; підбити підсумки роботи.

Психолог. Ви взяли участь у тренінгових заняттях, на яких обговорювалося багато питань. Було б цікаво дізнатися вашу думку про нашу спільну роботу. Дайте, будь ласка, відповіді на кілька запитань.

1. Які з тем або питань, що обговорювалися на заняттях тобі запам'яталися?
2. Що тобі найбільш сподобалося: які вправи, ігри, теми занять?
3. Що тобі зовсім не сподобалося?
4. Що з того, про що ти дізнався на заняттях, тобі знадобиться у житті?
5. Про що б ти хотів дізнатися на тренінгових заняттях наступного року?

Вправа “Меморандум”

Мета: підбити підсумки роботи.

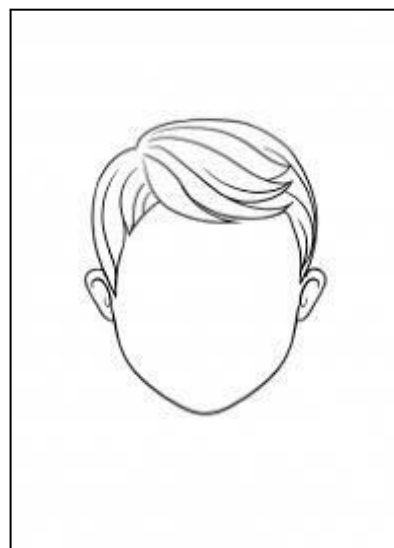
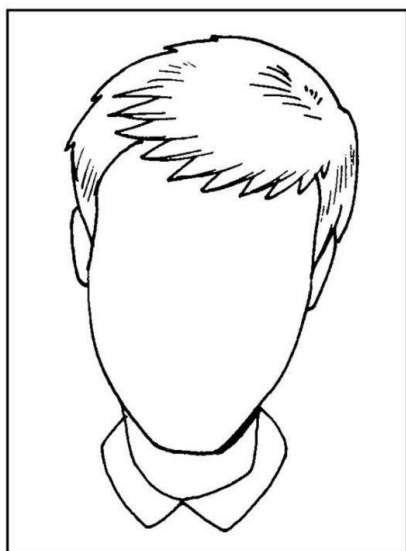
Психолог. Наша з вами робота завершується. Ми плідно попрацювали і дізналися багато нового як одне про одного, так і про те, як спілкуватися ефективно, поважаючи свого співрозмовника.

Тож пропоную зараз, пригадуючи все, про що ми говорили під час тренінгового заняття, кожному сформулювати для себе 10 правил поведінки, дотримуючись яких можна буде легко порозумітися з іншою людиною, познайомитися і потоваришувати, підтримувати добрі, дружні взаємини з усіма знайомими.

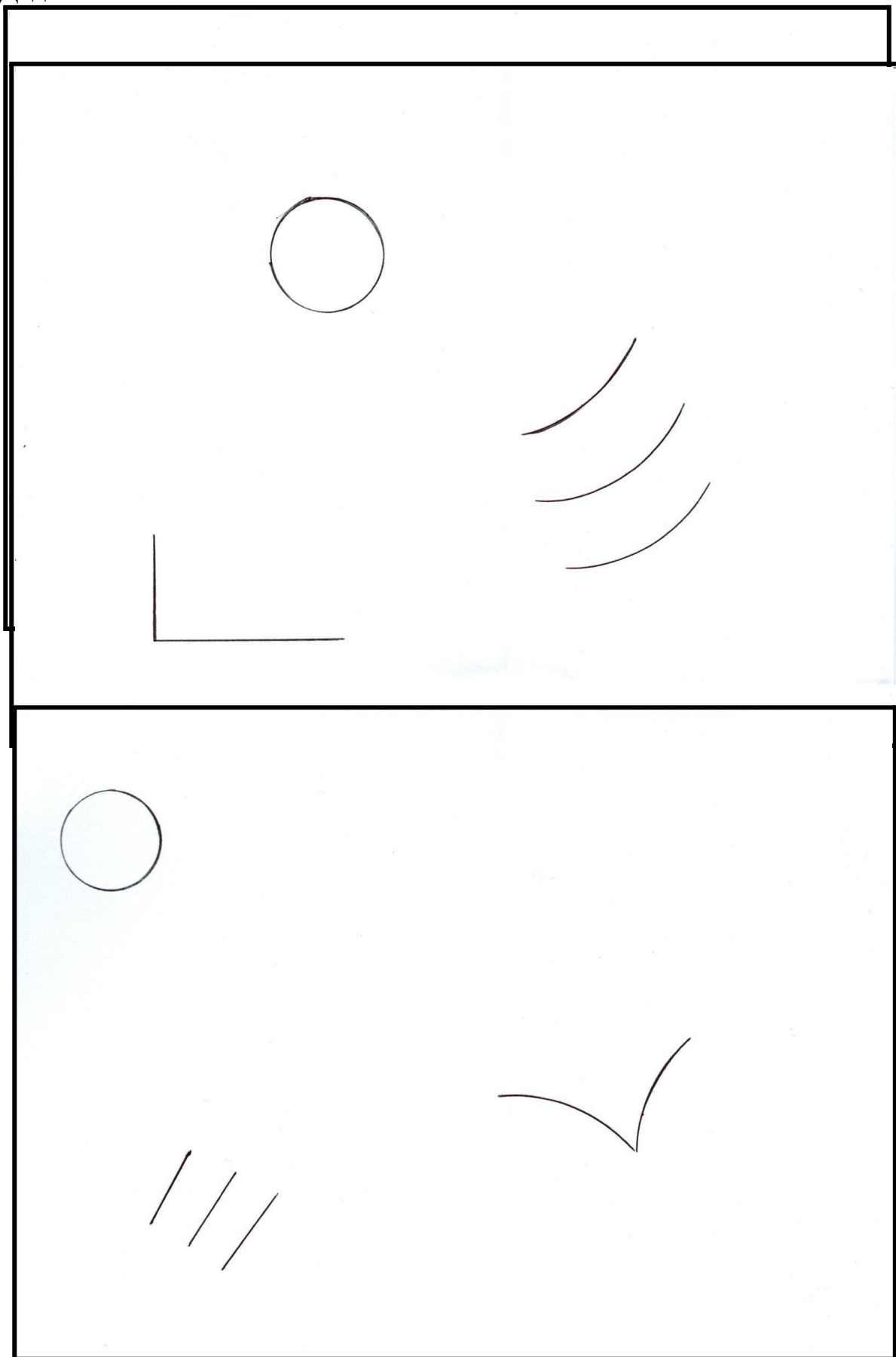
Тепер сформулюймо загальний список правил, який залишимо у нашому класі як нагадування про нашу з вами роботу.

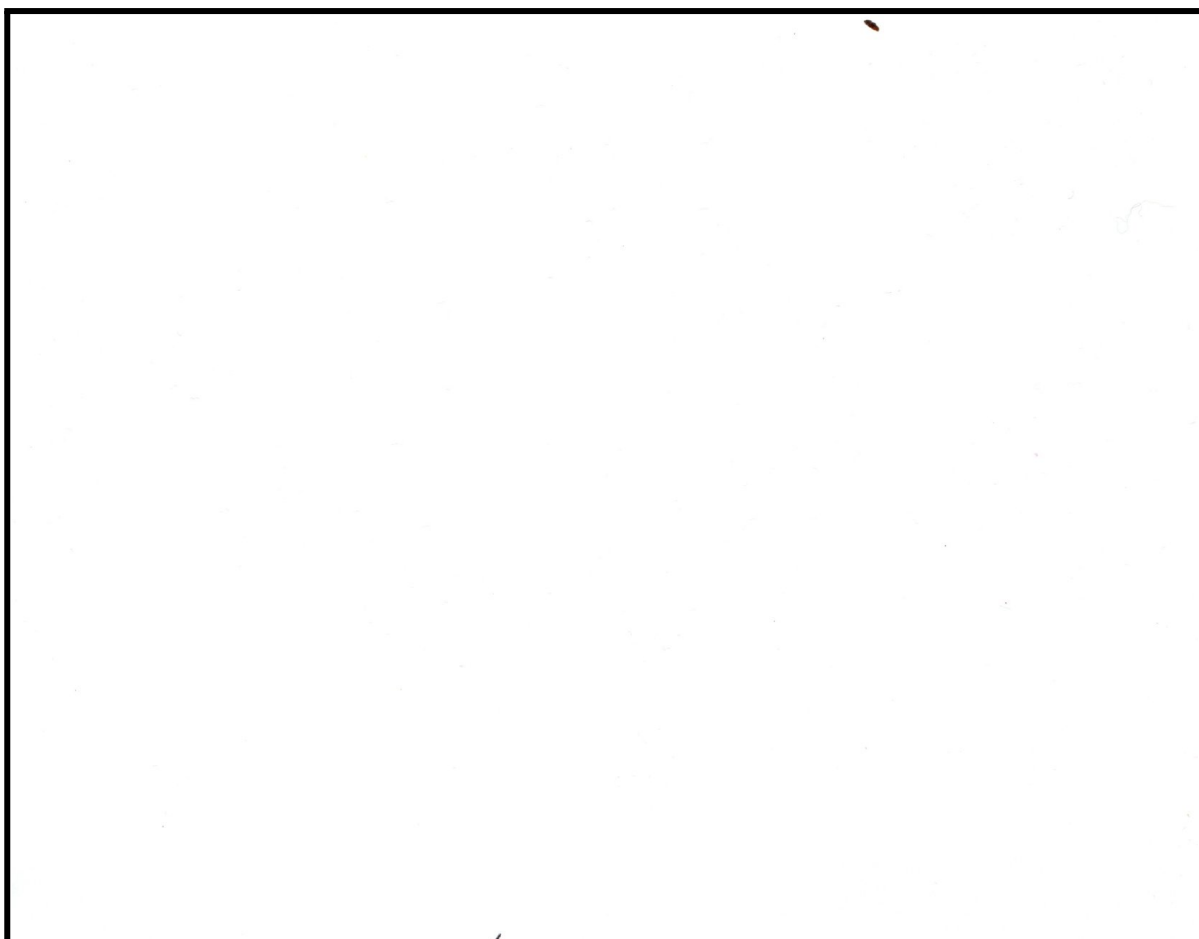
ДОДАТКИ

Додаток 1.

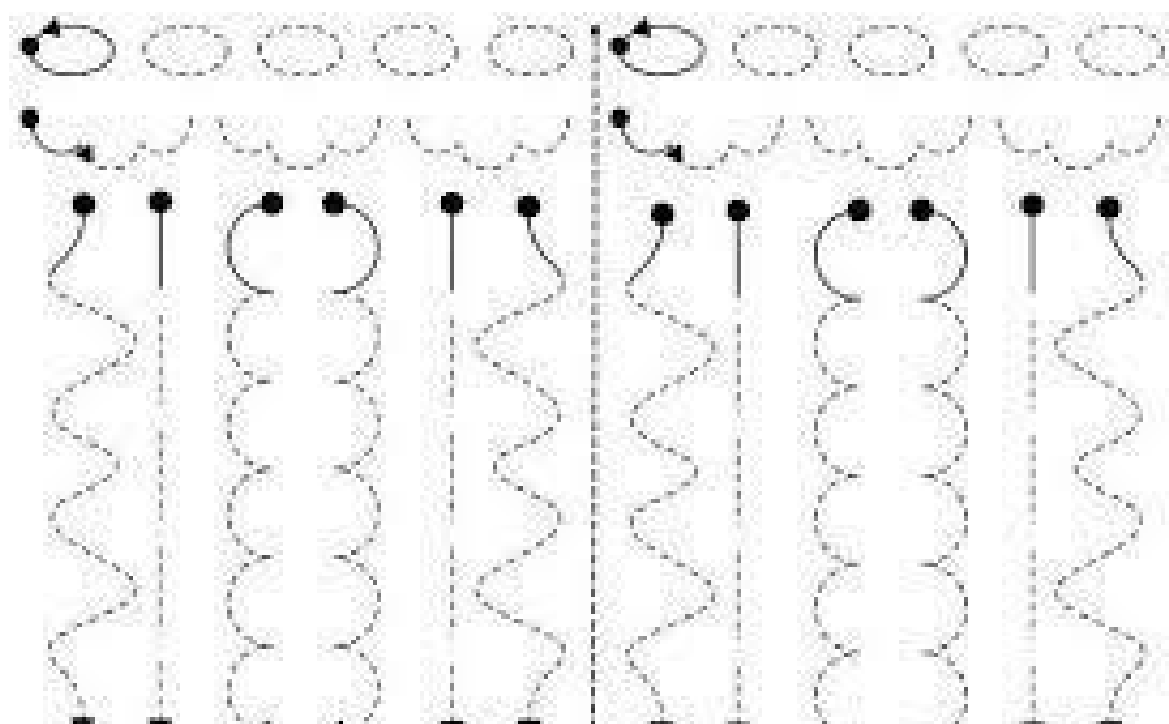


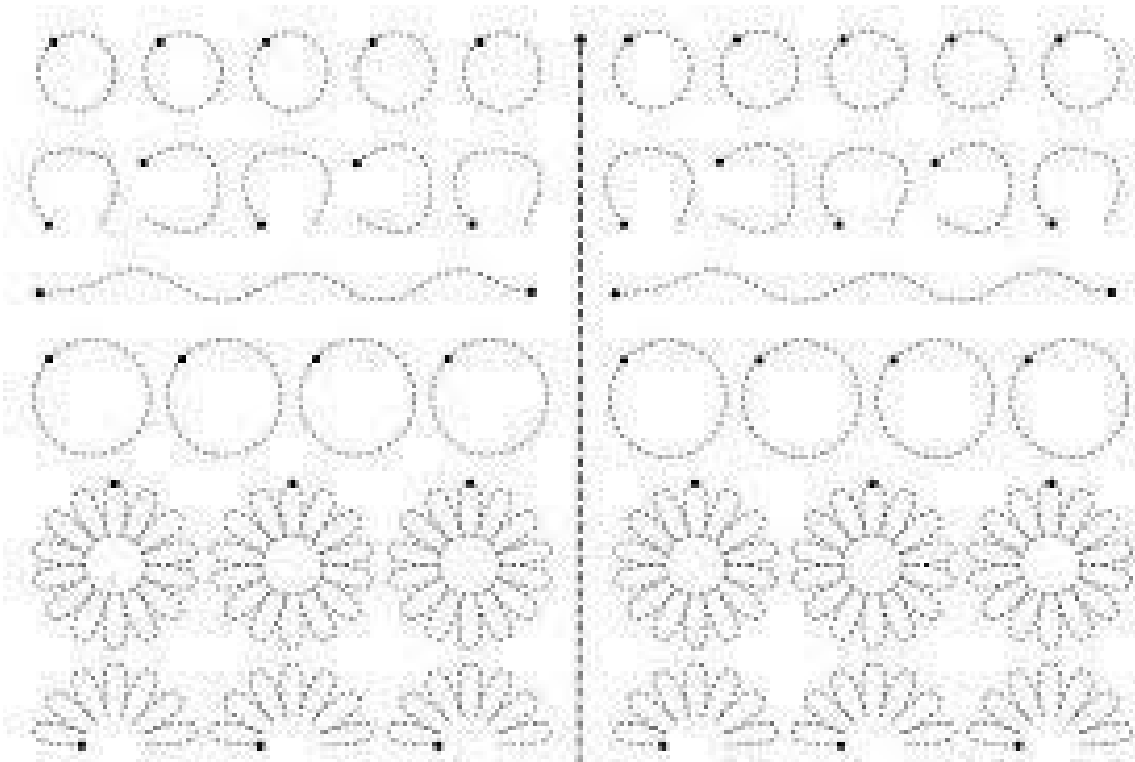
Додаток 2.



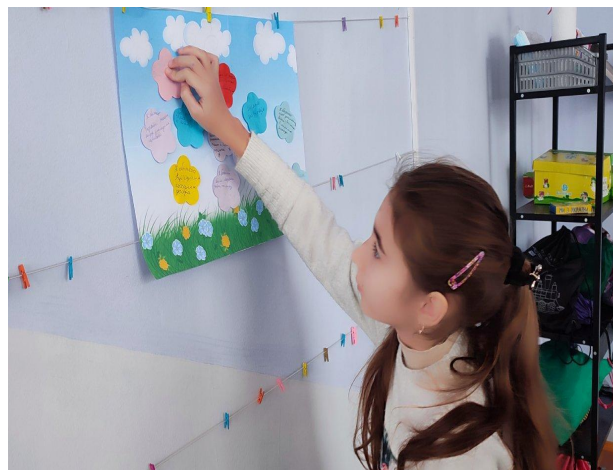


Додаток 3.





Вправа “Береги”



Вправа “Квіткова галявина”

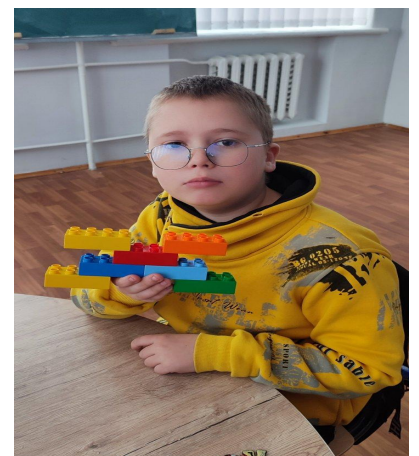




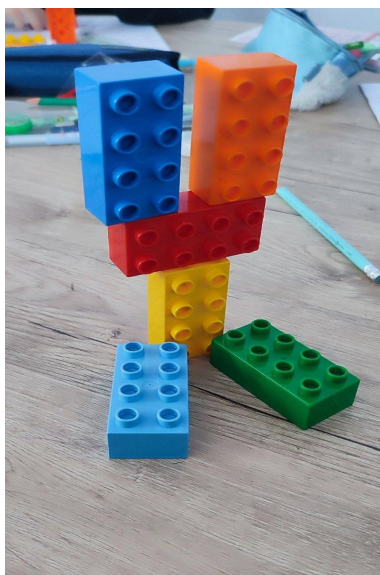
Вправа “Метелик”



Вправа “Я в образі дерева”



Вправа “Цеглинки з характером”



Вправа “Неіснуюча тварина”

Список використаних джерел

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах (Т. Червонна, Шкільний світ, 2008).
2. Безпарточна В., Адаптація п'ятикласників до умов середньої школи. Корекційно-розвивальні заняття. (Психолог. – 2010).
3. Власко Т. Перехід учнів початкової школи до середньої (Психолог. – 2005)
4. Зозуля Т. “Нарешті я -п'ятикласник!” (Психолог. – 2016).
5. Марінушкіна О.Є., Замазій Ю.О. Адаптація учнів до шкільного навчання. Методичні рекомендації. – (Харківська академія безперервної освіти, 2011).
6. Попова О. “Я- п'ятикласник” (Психолог. – 2013).
7. Рома О. Шість цеглинок в освітньому просторі школи. Методичний посібник/ Упорядник О.Рома – The LEGO Foundation, 2018. - 32с.
8. Романовська Д.Д. Як зняти емоційне напруження. (Практична психологія та соціальна робота. – 2002).

9. Скрипченко О. В. Вікова психологія: Навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2001. - С. 114-174.
10. Скрипченко О.В. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. . – К.: Либідь, 2005. – 464 с. – С. 219 – 243.
11. Сорочинська В. Є. Основи превентивної педагогіки : [навч. посіб.] / В. Є. Сорочинська. – Вінниця : Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М.Коцюбинського, 2008
12. Тимченко О. “Ми-п’ятикласники” (Психолог. – 2017).
13. Фірсова І.В. Проблеми адаптації випускників початкової школи у 5 класах. (Початкове навчання та виховання. – 2006).