

Коммуникативный тренинг для учащихся 5-х классов «Первый раз в пятый класс»

1. Пояснительная записка.

Начало учебы в 5-м классе — особый этап в школьной жизни. Перед каждым ребенком стоит задача адаптации к непривычным пока еще условиям: множество учебных предметов, новые учителя и т. п. Этими причинами, в первую очередь, обусловлена относительно высокая тревожность пятиклассников, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5-х классов.

Предлагаемый цикл занятий призван оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить тревожность, научить пользоваться поддержкой окружающих и, в свою очередь, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствоваться. Часть занятий посвящена развитию коммуникативных навыков, навыков сотрудничества со сверстниками адекватного отношения к своим успехам и неудачам, развитие навыков уверенного поведения. Другие занятия направлены на снятия тревожности; выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

формирования положительного отношения к школе, развития познавательного интереса

Ожидаемый результат:

- 1 Повышение адаптивных возможностей и уровня психологической комфортности школьников.
- 2 Снижение уровня школьной тревожности пятиклассников.
- 3 Повышение уровня коммуникативных способностей учащихся.

Тематический план.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Цель</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Кто мы	Сформировать группу участников; Способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; Выяснить ожидания детей; Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.	Игра «Знакомство». Упражнение «Презентация индивидуальности» Упражнения «Мои мир» Разминка «Дождь».	2
2	Все мы разные	Формирование чувства принадлежности к группе Развить умение видеть в людях их разные стороны. Увидеть себя глазами других людей. Сплочение группы	Игра «Приветствие» Упражнение «Я не такой как все и все мы разные» Игра «Также взрослые» Разминка «Я хочу подарить тебе» Проективный рисунок «Я такой, какой есть» Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь»	3

3	Первый раз в 5-й класс	Профилактика проблем адаптации; мобилизация внутреннего ресурса, умения	Игра «Приветствие» Игра «Коллективный счет». Упражнение «Школьный путь» Упражнение «Путешествие по газете»	2
4	Галерея страхов	Арт - терапия и сказкотерапия, как средство коррекции тревожности и страхов. Снятие эмоционального напряжения	«Наши имена». Психотерапевтическое занятие. «Техника каракулей». Упражнение “ Страшная сказка ” Психотерапевтическое занятие. «Погода в группе». <i>Сказатерапия: «Смешные страхи»</i>	2
5	Учимся договариваться	Снижение уровня эмоциональной напряжённости. Отработка правил школьной жизни. Совершенствование и развитие навыков социализации.	Приветствие «Визитные карточки». Игра «Ассоциации» (со школой). Упражнение "Всаньте те, кто..." Упражнение «Если бы директором был я» Упражнение «Портрет моего класса».	2
6	Самопрезентация	Совершенствование и развитие навыков социализации. Развитие коммуникативных способностей.	Упражнение «Самопрезентация» Упражнение «Паутина» Упражнение «Леопольд» Поводим итоги	1
	Итого			12

Занятие 1. «Кто мы»

Цели:

- сформировать группу участников;
- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;
- выяснить ожидания детей;
- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.

Материалы:

- небольшие листочки бумаги для изготовления визиток; фломастеры; стакан, наполовину наполненный водой.

Работа по теме занятия

Принятие правил

Ведущий предлагает принять свод правил. Правила должны быть такими, чтобы всем было:

1. Интересно! Для этого необходимо быть активным, правдивым и уметь слушать каждого.

2. Комфортно! Запрещаются оскорбления, упреки, обвинения. А вот внимание к положительным сторонам каждого приветствуется и даже поощряется.

3. Безопасно! Все, что происходит на занятиях, — для всех, кроме нас, секрет.

4. Полезно! Выполняем задания добросовестно.

Ведущий говорит о добровольности участия в работа группы. Если кто-нибудь из участников не захочет выполнять какое-либо упражнение, он может отказаться.

Перед тем как принять правила, следует обсудить их с детьми, а также продумать санкции за их нарушение. Санкции должны соответствовать проступку и быть выполнимыми, например, нарушивший правило выходит за круг и пропускает следующее упражнение. Дети могут предложить свои правила, и если группа согласится, они включаются в основной список.

Если дети согласны с предложенными правилами, они вслед за ведущим торжественно принимают правила под аплодисменты группы. После этого все участники заполняют и прикрепляют к одежде свои именные карточки.

Игра «Знакомство»

Представьте, коротко расскажите о целях и особенностях предстоящих занятий.

Упражнение «Презентация индивидуальности»

Группа встает в круг. Поочередно каждый участник выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая его каким-либо жестом или движением. Все остальные участники копируют жест и интонацию. Упражнение заканчивается, когда каждый из участников представится.

Представление имени в группе детей младшего подросткового возраста обычно проходит очень увлеченно и эмоционально, поэтому после его завершения можно предложить детям подвижную, активную игру.

Разминка

Упражнение «Если весело живется, делай так»

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

Упражнение «Мой мир»

Работа со спектрокартами. Каждый участник выбирает карты и рассказывает о том, почему он выбрал ее. Как она подчеркивает его внутренний мир, о своих интересах и увлечениях, о каких-то событиях и т.д. Другие участники могут задать вопросы.

Разминка «Дождь»

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клцание пальцами).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Клцание пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).

- Солнце! (Руки вверх).

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять упражнения?
2. Что понравилось больше всего?
3. Ваши впечатления на этом занятии?

Занятие 2. «Все мы разные»

Цели:

- формирование чувства принадлежности к группе
- развить умение видеть в людях их разные стороны.
- увидеть себя глазами других людей.
- сплочение группы.

Упражнение «Я не такой как все и все мы разные»

Предлагаю вам немного поиграть. «Ребята, образуйте вокруг меня круг и сейчас я буду предлагать поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком».

кто любит мороженое

- кто любит рисовать
- кто хорошо учится
- у кого темный волос
- кто любит плавать
- кто добрый
- у кого светлый волос
- у кого хорошее настроение
- у кого 20 пальцев
- кто дружелюбный
-

«Посмотрите сколько общего мы обнаружили... А сколько различий».

Разминка «Я хочу подарить тебе».

Каждый из участников дарит друг другу воображаемые подарки.

Проективный рисунок «Я такой, какой есть»

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки. Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь»

Выполняя это упражнение, каждый ребенок получает возможность высказать свое мнение о школе и увидеть положительное в новой ситуации, научиться конструктивно относиться к школьным проблемам.

Скажите следующее: «В жизни нам постоянно приходится привыкать к чему-то новому. В этом году вы стали пятиклассниками, взрослыми и самостоятельными учениками средней школы. Вы уже почувствовали, что обучение отличается от того, что было раньше: у вас появилось много новых учителей, новые предметы, новые одноклассники. Наверняка у вас возникли вопросы. Давайте поговорим о том, что вам нравится в школе в этом году, а что — нет».

Занятие 3. «Первый раз в 5 класс»

Цели:

- профилактика проблем адаптации
- мобилизация внутреннего ресурса
- сплочение группы.

Игра «Приветствие»

Встать в два круга лицом к лицу с друг-другом. Поздороваться с друг другом через два круга, внешний и внутренний

Игра «Коллективный счет».

А теперь давайте посмотрим, насколько хорошо мы можем чувствовать друг друга. Предлагаю игру «Коллективный счет».

Участники стоят или сидят в кругу, можно опустить голову вниз (это усложняет задание).

Инструкция: - Вы должны назвать по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого (по количеству участников, если их более 20), не совершая ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (договариваться нельзя); во-вторых, одному и тому же участнику нельзя называть два числа подряд; в-третьих, если число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начать с единицы. Ведущий повторяет участникам, что они должны прислушаться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, что нужно в данный момент делать (промолчать или озвучить новое число).

В некоторых группах участники могут не договариваясь начать произносить числа по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить группу за сообразительность, сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема.

Упражнение «Школьный путь»

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 “Комплимент”**: 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.

Упражнение «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).

Занятие 4. «Галерея страхов»

Цель:

-снятие эмоционального напряжения

Приветствие «Наши имена».

Все дети приветствуют друг друга, но говорят свое имя наоборот.

Психотерапевтическое занятие. «Техника каракулей».

Цель: данная изобразительная техника в сочетании с музыкой побуждает личность взрослого ребенка к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.

Описание техники:

Участникам сессии предлагается выбрать бумагу и изобразительные материалы по желанию, послушать ритм и настроение музыкального произведения, представить себе образ, о котором рассказывает музыка, затем изобразить его экспрессивно (с помощью каракулей, клякс, линий, точек, пятен, отпечатков и др.)

На этапе обсуждения участники рассказывают о своем рисунке, отмечают, получилось ли передать задуманный образ, получилось ли у них что-либо неожиданное, и на что оно может быть похоже, что обозначает выбранный для рисунка цвет.

Другие участники терапевтической группы тоже подключаются к обсуждению, и интерпретации работ, рассказывают о своих впечатлениях от творческого процесса, отмечают эмоциональный климат в группе.

Упражнение “ Страшная сказка ”

Психотерапевтическое занятие. «Погода в группе».

Цель: Определить эмоциональное состояние каждого из участников группы.

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас уже светит **солнце**».

Сказатерапия: «Смешные страхи»

Педагог-психолог:

Наступило первое сентября. Каждому ученику понятно — В этот день дружно идем в школу! А для первоклассников — это особенный день: день знакомства со школой, с учителем, с классом. Солнышко улыбалось нашим первоклассникам, еще теплый ветерок подгонял их в пути. Аккуратные, красивые, с настоящими портфелями и с ярким букетом цветов приближались они к Лесной школе. Около школы учеников встречал учитель Еж, Он внимательно рассматривал каждого ученика и добродушно улыбался. Букет ему очень понравился, Еж оценил старания ребят. «Спасибо!»— произнес учитель, и его глаза засветились веселыми огоньками.

Сорока шумно приветствовала учеников звонком, который эхом разнесся по всему лесу.

— Прошу всех пройти в класс и выбрать парту, где вам будет удобно учиться! — торжественно произнес Еж.

Первоклассники осторожно проследовали за учителем, но, увидев светлый класс, осмотрелись и смело нашли себе подходящее место.

— На первом уроке сегодня мы будем знакомиться, — спокойно произнес Еж. — Вы расскажете, как вас зовут, чем любите заниматься.

Каждый из учеников рассказывал о своих любимых играх, мультиках, книгах и даже о любимых сладостях. Только Зайчонок ничего не рассказывал. Он сжался в комочек и спрятался за парту так, что выглядывали одни дрожащие ушки. Еж не сразу обратился к нему, подождал, пока все ученики выскажутся.

— А как тебя зовут? И чем ты любишь заниматься? — прозвучало над заячьим ушком.

— Я? Не-не-не знаю! — дрожащим голосом прошептал Зайчонок.

— Кто тебя так напугал? — забеспокоился Учитель.

— Бра-братишка... — ответил Зайчонок, — он сказал, что в школе меня проучат как следует да еще будут наказывать хворостинками.

Все первоклассники рассмеялись.

— А что еще рассказывал твой братишка про школу? — продолжал спрашивать Еж.

— Он говорил... — уже смелее произнес Зайчик, — что у вас очень острые иголки и что непослушных учеников вы больно ими колете.

Еж, все ученики и даже сам Зайчонок дружно смеялись.

— Да, твой братишка — фантазер! — с улыбкой сказал учитель Еж. — Наверное, ему не хотелось отпускать тебя в школу, потому что не с кем будет играть. Вот он и придумал эти страшилки.

— Наверное... — уже спокойно отвечал Зайчонок, — еще он обиделся на меня за то, что я научился лучше его прыгать и бегать.

— А ты любишь бегать и прыгать? — уточнил учитель.

— Очень! — радостно ответил Зайчонок.

— Очень хорошо! Значит, ты будешь на физкультуре лучшим учеником! А на перемене будешь помогать организовывать подвижные игры для отдыха.

После этих слов прозвенел звонок с урока, и Еж пригласил ребят в коридор отдохнуть.

Первоклассники с улыбкой выходили из класса, а Зайчонок уверенно шагал впереди всех.

После того как дети прослушали сказку, ведущий просит их поделиться впечатлениями от услышанного.

Рефлексия:

1. С каким настроением вы уходите?

2. Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?

3. Что вам дал сегодняшний тренинг?

Ритуал прощания.

Занятие 5. «Я – пятиклассник»

Цель:

-снижение уровня эмоциональной напряженности

-отработка правил школьной жизни.

-совершенствование и развитие навыков социализации

Приветствие «Визитные карточки».

Каждый участник заполняет листочек, где указывает своё имя и пять–шесть пунктов, отражающих увлечения и интересы.

Игра «Ассоциации» (со школой).

урок **учёба** класс **перемена** учитель **ученик** парта
дети учебник **звонок** директор **доска** образование **дневник**
форма **каникулы** портфель **уроки** оценка **мел** линейка **юность**
знания **детство** университет **занятия** обучение **рюкзак** экзамен **учебники**
расписание **лицей** детский сад **сентябрь** указка **знание** тетрадь **школьница** завуч
ремонт утро **оценки** школьник **здание** институт **первоклассница** жизнь **выпускник** ранец
перемены садик **осень** парты **егэ** первый звонок **букварь** прогул **выпускной** двойка **колледж**
одноклассники **училка** первое сентября **учреждение** пенал **учение** предмет **ученики**
учительница **физика** математика **ад** азбука **скука** друзья **исключение** боль **тюрьма** физкультура **друг**
собрание **кошмар** столовая **день знаний** школоты **пропись** книга **четверть** выпуск **гимназия**
английский язык **злословие** педагог **аттестат** занятие **радость** менделеев **сменка** гайдар **выживание**
экзамены **диктант** жизни **преподаватель** академия **молодость** учителя **раздевалка** ботаника **продлёнка**
астрономия **путь** первый класс **начало** классики **бант** ум **спортзал** успеваемость **схоластика** каторга **труд**
хор **физрук** кабинет **классы** глобус **конец** последний звонок **бармалейкин** домашнее задание **опыт** праздник
аристотель лень **альма-матер** полугодие **отметки** альмаматер **экскурсия** астры **познание** шаблон
промыть мозг квантовая физика **искусство** вальс **зал** школьный двор **почерк** развитие **среда** семья
золотая медаль подросток **окончание** вестибюль **подоконник** ступень **задание** заведение **будильник** тропинка
аркадий гайдар химия **алгебра** геометрия **география** ребёнок **история** дом **биология** наука **сочинение** вуз
арифметика чтение **природоведение** начальные классы **дискотека** сад **игра** стенгазета **работа** журнал **контрольная работа**
отличник **двор** любовь **страх** воспитание **орфография** стресс **дурдом** брюки **уравнение** мальчик **ненависть** ноты
литература карантин **чертёж** говно **инфузория-туфелька** первоклассник **задача** таблица умножения **двоечник** актовый зал

Упражнение "Всаньте те, кто..."

Участники сидят в кругу. В центре – Ведущий, количество стульев меньше на 1, чем участников. Ведущий говорит: «Встаньте, кто...» и называет какое-либо качество, например кто, считает себя добрым, умным справедливым, красивым, терпеливым, сильным и так далее. Те, у кого присутствует названный признак, встают, и стараются занять свободное место, кроме рядом стоящего стула. Далее игра повторяется снова с новым ведущим по новым признакам.

Упражнение «Если бы директором был я»

Дети обсуждают что бы они нового внесли в школьную жизнь. Итог: важность школьных норм и правил.

Занятие 6. «Самопрезентация»

Цель:

- снижение уровня эмоциональной напряжённости
- отработка правил школьной жизни.
- совершенствование и развитие навыков социализации.

Упражнение «Самопрезентация»

Цель упражнения: включить адаптивные механизмы, отработать навыки проявления эмоций, способствующие процессу профессиональной адаптации.

Ведущий предлагает каждому из участников рассказать о себе и о значимых для него событиях с позиции того, что вызвало:

- удивление,
- интерес,
- радость.

Процедура идет по кругу и может включать оценку самопрезентации предшествующего участника по той же схеме «удивление—интерес—радость».

В конце можно обсудить в группе результаты самопрезентации (при необходимости).

Упражнение «Портрет моего класса».

На ватмане рисуется общий портрет. Когда портрет будет готов, можно предложить участникам прокомментировать то, что получилось и поделиться своими чувствами

Рефлексия:

1. С каким настроением вы уходите?

2. Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?

3. Что вам дал сегодняшний тренинг? Подводим итоги.

Ритуал прощания.

Список использованной литературы:

1. Каргутина Е.П, Романенко Т.В. психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. Волгоград: учитель, 2009 – 239 с.
2. Шваб Е.Д., Пудиков Н.П. Психологическая поддержка учащихся развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. Волгоград: учитель, 2009. 90 с.

Коблик Е.В. «Первый раз в пятый класс», М., 2018 г.

3. URL: <http://trepsy.net/>

4. URL: http://pedlib.ru/Books/1/0242/1_0242-17.shtml#book_page_top