

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Ларьянская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»
(ГБОУ ЛО «Ларьянская школа-интернат»)**

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
ГБОУ ЛО «Ларьянская школа-интернат»
протокол № «1» от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № «108» по ГБОУ
ЛО «Ларьянская школа-интернат»
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа

**адаптации обучающихся 5 класса
к ситуации предметного обучения**

«ШКОЛА ПЯТИКЛАССНИКА»

Составила: педагог – психолог Овчинникова
И.В.

2023 г.

Программа разработана на основе ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (Приказ Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026) и в соответствии с нормативами ФГОС № 1599 от 19.12.2014 г.)

Цель коррекционной работы:

Целью программы коррекционной работы является обеспечение успешности освоения АООП обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Коррекционная работа представляет собой систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с умственной отсталостью в условиях образовательного процесса, направленного на освоение ими АООП, преодоление и (или) ослабление имеющихся у них недостатков в психическом и физическом развитии.

Задачи коррекционной работы:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью, обусловленных структурой и глубиной имеющихся у них нарушений, недостатками в физическом и психическом развитии;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
- организация индивидуальных и групповых занятий для обучающихся с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся, разработка и реализация индивидуальных учебных планов (при необходимости);
- реализация системы мероприятий по социальной адаптации обучающихся с умственной отсталостью;
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся с умственной отсталостью консультативной и методической помощи по психолого-педагогическим, социальным, правовым, медицинским и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.

Принципы коррекционной работы:

- принцип приоритетности интересов обучающегося определяет отношение работников организации, которые призваны оказывать каждому обучающемуся помощь в развитии с учетом его индивидуальных образовательных потребностей;
- принцип системности обеспечивает единство всех элементов коррекционной работы: цели и задач, направлений осуществления и содержания, форм, методов и приемов организации, взаимодействия участников;
- принцип непрерывности обеспечивает проведение коррекционной работы на всем протяжении обучения обучающегося с учетом изменений в их личности;

- принцип вариативности предполагает создание вариативных программ коррекционной работы с обучающимися с учетом их особых образовательных потребностей и возможностей психофизического развития;
- принцип единства психолого-педагогических и медицинских средств, обеспечивающий взаимодействие специалистов психолого-педагогического и медицинского блока в деятельности по комплексному решению задач коррекционной работы;
- принцип сотрудничества с семьей основан на признании семьи как важного участника коррекционной работы, оказывающего существенное влияние на процесс развития обучающегося и успешность его интеграции в общество.

Специфика организации коррекционной работы.

Коррекционная работа с обучающимися с умственной отсталостью проводится:

- в рамках образовательного процесса через содержание и организацию образовательного процесса (индивидуальный и дифференцированный подход, сниженный темп обучения, структурная простота содержания, повторность в обучении, активность и сознательность в обучении);
- в рамках внеурочной деятельности в форме специально организованных индивидуальных и групповых занятий (коррекционно-развивающие и логопедические занятия, занятия ритмикой);
- в рамках психологического и социально-педагогического сопровождения обучающихся.

Планируемые результаты реализации программы адаптации:

1. Успешность освоения АООП обучающимися с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с умственной отсталостью.
2. Обеспечение развития базовых и универсальных учебных действий как собственно психологической составляющей ядра образования.

Целевая аудитория – обучающиеся 5 года обучения с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Начало учёбы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребёнка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т.п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. Это ещё одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5-го класса.

К школьной дезадаптации ведут ещё и интенсивная учебная программа, и хроническое утомление от перегрузок, нередко вызывающие у детей страх перед школой, учителем и повышающее вероятность возникновения психосоматических заболеваний.

Основными признаками школьной дезадаптации являются: затруднения ребёнка в учёбе, агрессивное поведение по отношению к педагогам и одноклассникам, чрезмерная активность и подвижность, повышенная возбудимость, тревожность, неспособность к концентрации внимания и сосредоточенности. Различают два типа дезадаптированных учеников:

- школьники, которые сами испытывают трудности и создают множество трудностей для окружающих (педагогов, родителей, других детей), – это так называемые «трудные» дети;

- учащимся, которым самим в школе трудно, но окружающим они не доставляют особых неприятностей.

Для оценки успешности и активности прохождения процесса адаптации и причин дезадаптации пятиклассников к новым условиям обучения и для выявления способов их преодоления необходимо проводить ряд мероприятий, основная **цель**, которых - помочь ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами; снизить у них тревожность, гармонизировать отношения детей с окружающей средой.

Задачи адаптационного периода:

1. Помочь пониманию позиции в соответствии с ролью мальчика и ролью девочки, а отсюда – акцент на полоролевое взаимодействие.

2. Помочь принять новую позицию – ученик второй ступени школы.

3. Развитие самоконтроля (теперь нет постоянно рядом классной «мамы»).

4. Помочь адаптироваться к «разноголосице» требований учителей.

5. Помочь осознать изменение статуса ребёнка. Понять значимость перехода в новые условия учебной деятельности.

Этапы реализации программы

№ п/п	Содержание работы	Методы и формы работы	Сроки выполнения	Исполнитель
1.	Консультации для учителей, обучающихся пятиклассников	Консультирование беседы	В течение года	Психолог
2.	Индивидуальные беседы с родителями пятиклассников	Индивидуальное консультирование	В течение года	Психолог
3.	Реализация программы развития «Школа пятиклассника»	Игры, беседа, упражнения	Сентябрь - октябрь	Психолог

4.	Родительский лекторий «Трудности адаптации пятиклассников в школе».	Родительское собрание	Октябрь	Психолог, кл. руководитель
5.	Определение психолого - педагогического статуса ребёнка на этапе перехода от детства к подростковому возрасту; уровня адаптации и комфортности межличностных отношений.	Наблюдения, тестирование	Октябрь	Психолог
6.	Разработка рекомендаций для педагогов и родителей на основе полученных диагностических данных.	Индивидуальные консультации, беседы	Ноябрь	Психолог
7.	Коррекционно – развивающая работа с детьми, показавшими средний и низкий уровень дезадаптации.	Индивидуальные и групповые кор. – развив. занятия	В течение года	Психолог, учителя, кл. руководитель
8.	ППМк: «Проблемы адаптации к ситуации предметного обучения».	Заседание	ноябрь	Члены ППМк
9.	Психологические классные часы.	Игры, сказки, беседы	Ноябрь - май	Психолог

Результаты реализации программы.

В ходе реализации программы создаются условия для успешного вхождения учащихся в новую систему отношений с окружающим миром и с самим собой, для личностного развития. Повышается учебная мотивация, мотивация успеха учебной деятельности; развивается самостоятельность, самоконтроль; формируется «внутренняя позиция – ученик второй ступени школы». С целью гармонизации развития личности ребёнка, его успешной адаптации на второй ступени обучения оказание психологической, методической помощи учителям и родителям.

Приложение 1

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ «ШКОЛА ПЯТИКЛАССНИКА»

Пояснительная записка

Начало учебы в 5 классе - особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т. п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса.

Данная программа направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют

оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим. В условиях перехода ребенка из начальной школы в среднее звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищенности в изменившихся условиях. В условиях постоянно меняющихся ситуаций иногда приспособиться к новым требованиям очень сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, обстановке и коллективу.

Данная программа рассчитана на учащихся 5 классов и включает в себя 7 занятий, продолжительность каждого из которых 40 - 60 минут.

В процессе реализации данного курса были поставлены следующие задачи:

- 1) повышение информированности о работе школы и работе преподавателей;
- 2) развитие навыков самопознания;
- 3) повышение адаптации к новому классному коллективу и классному руководителю.

Цели:

- развить навыки уверенного поведения;
- развить коммуникативные навыки;
- сформировать основные представления о жизни учащихся среднего звена.

Занятия проходят в форме тренинга, поисковых самостоятельных занятий.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Знакомство	1	
2.	Что такое 5-й класс?	1	
3.	Мир информации	1	
4.	Поисковое задание	1	
5.	Мы и наши привычки (режим дня)	1	
6.	Мы, наши права и наши обязанности	1	
7.	Мы и наш класс	1	
	Итого	7	

Литература:

1. Родионов В. А., Ступницкая М. А., Кардашина О. В. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов. – Ярославль: Академия развития, 2001.
2. Родионов В. А., Ступницкая М. А. Я и мы. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-го класса. – «Школьный психолог», 2001
3. Слободяник Н. Уроки общения для младших подростков. «Школьный психолог», 2002

4. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.- Ярославль: Академия развития, 2002.

5. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий/ авт – сост. Ю. А. Голубева и др. – Волгоград: Учитель, 2009.

6. Фопель К. чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста. – М.: Генезис, 2006.

Занятие 1 Знакомство

Цели: познакомиться с одноклассниками; развить навыки конструктивного общения.

Ход занятия

1. Работа в круге - «Знакомство».

Каждый участник представляется – выполняется **упражнение «Имя и качество»**: участники называют своё имя и какое-либо одно своё качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в имени, отчестве или фамилии.

Ведущий обращает внимание на разнообразие названных качеств, а также подчёркивает, что все участники очень разные, но им предстоит совместная работа.

Что необходимо собравшимся вместе людям для успешности их совместной работы?

Действительно, необходимо соблюдать ряд правил. Есть ли правила поведения на уроке? В чём они состоят?

Давайте разработает ещё свои правила общения.

Упражнение «Мой адрес»: все одновременно называют свои домашние адреса, при этом каждый должен стараться, чтобы именно его адрес услышали окружающие. Далее ведущий предлагает любому участнику повторить адрес кого-либо, находившегося в отдаленной части помещения. После краткого обсуждения причин, по которым не удалось понять информацию, предлагается сформулировать правило, которое записывается на «черновике»: **нельзя перебивать друг друга.**

После дальнейшего обсуждения записывается второе правило — **нельзя мешать друг другу говорить.**

- На занятиях будут обсуждаться самые различные жизненные вопросы, причем у каждого может быть свое мнение. Должны ли у всех быть одинаковые мнения? Затем подчеркивает, что нет правильных и неправильных ответов и мнений. Даже если участники будут спорить друг с другом, они постараются не ругаться. Формулируется третье правило — **нельзя оскорблять друг друга.**

Ведущий демонстрирует черновик, на котором сделаны три записи: «Нельзя перебивать друг друга», «Нельзя мешать друг другу», «Нельзя оскорблять друг друга». Подчеркивает, что правил может быть очень много, но основные уже записаны, правда, звучат они как-то слишком строго. Почему? Строгость правилам придает слово «нельзя». Предлагает подумать, как его заменить на слово «можно».

После обсуждения ведущий предлагает свой (или записанный со слов участников) вариант, при этом каждое правило записано на отдельном листке.

«Можно быть уверенным, что, когда ты говоришь, тебя не будут перебивать».

«Можно делать все, что не мешает никому из присутствующих».

«Можно твердо надеяться, что тебя никто не оскорбит».

Один из участников или трое по очереди читают правила вслух.

2. Самоанализ «Кто я? Какой я?».

Ведущий: Продолжите письменно три предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на доске.

Список слов

Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный

3. «Соседи».

Рассчитаться на 1-2-й. Первые номера поворачиваются ко вторым и узнают необходимую о них информацию. Далее участники меняются ролями.

Нужно узнать:

- имя;
- дату рождения;
- интересы, увлечения;
- основные обязанности в классе;
- случай из жизни, дополнительную информацию из жизни.

Участники по очереди представляют своих партнеров по общению в круге.

4. Наши качества.

Участник бросает мяч одному из участников, называя его имя, тот в ответ должен назвать любимое занятие бросавшего. Далее ситуация повторяется до включения всех участников в данное упражнение.

5. Обратная связь.

- Что мы сегодня делали?
- Что вы узнали нового?
- Ваши ощущения от выполнения данных упражнений?

Выполняется **упражнение «Цвет моего настроения»**: участники сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение (можно нарисовать).

Ведущему на заметку

Во вводной части при обсуждении, которое должно идти в свободной форме, может возникнуть шум в аудитории. Рекомендуется не одергивать участников — они сами почувствуют неудобство, когда все говорят одновременно и не слышат друг друга.

Занятие 2

Что такое 5-й класс?

Цели: профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим. Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы; формировать позитивное отношение к своим возможностям, а также умение преодолевать возникающие трудности и оказывать поддержку другим; помогать осмыслению себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

Ход занятия

1. Вводная часть. Приветствие.

Игра «Шестерка»: каждый участник по очереди называет число натурального ряда по порядку (1, 2, 3, 4...). Тот, кому достается число 6, кратное ему или содержащее цифру 6, должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Допустившие ошибку выбывают из игры.

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. п. Берутся за руки те, кто является учеником 5-го класса. Подчеркивается, как много общего у участников.

Далее вспоминаются правила поведения, принятые на прошлом занятии. Подчеркивается, что данные правила достаточно универсальные, они охватывают все возможные ситуации, возникающие на занятиях.

2. Основная часть.

На доске укрепляется **рисунок «Школьный путь».**

Участникам предлагается на этом пути найти своё нынешнее место.

- Представьте, что вы путешественники, за плечами, которых трудный подъём. Преодолев самую трудную часть пути, вы почти достигли его середины и решили сделать привал.

- О чём говорят путники на привале? (Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.)

- Что запомнилось на пройденном участке пути? Какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? Продолжите фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...» (запишите).

Ведущий отмечает, что все учащиеся имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Продолжите фразу: «В пятом классе мне хотелось бы...».

- Что нового появилось в вашей школьной жизни в связи с переходом в 5-й класс?

- Ответьте на вопрос: «Все новое, что появилось в 5-м классе, — это скорее интересно или скорее трудно?»

После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что учеба в 5-м классе — дело и трудное, и интересное. При этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей («Вы — опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги...»).

Ведущий обращает внимание участников на отрезок «Школьного пути» с 5-го по 9-й класс и сообщает, что это самый важный участок, основной отрезок пути, который так и называется «Основное звено школы». Что значит «основное звено»? Высказываются желающие. Ведущий подчеркивает, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное.

Обращается внимание детей на то, что они приступили к преодолению основной части своего школьного пути. Предлагает подумать, как поступают опытные путешественники, преодолевая какой-либо трудный путь. Высказываются все желающие (путешественники проверяют, все ли они взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем они могут помочь товарищам).

По аналогии предлагается сказать, какой багаж нужно взять с собой пятиклассникам. Высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т.п.).

Далее учащиеся думают над вопросом, в чем надежность их одноклассников. Для этого выполняется **упражнение «Комплименты»:** участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч или игрушку, остальные называют наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч или игрушка.

Для осознания, чем каждый сам может помочь другим, можно продолжить фразу: «Лучше всего мне удается...»

Делается вывод, что каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.

3. Заключительная часть

Выполняется **упражнение «Путешествие на газете»:** участники делятся на небольшие группы (4—5 человек), задача которых разместиться на развернутой стандартной газете. Если это

удалось, газета складывается пополам и т.д. Побеждает та команда, которая уместилась на самом маленьком куске газеты.

После окончания этого упражнения проводится краткое обсуждение впечатлений от его выполнения. При этом ведущий подчеркивает, что чем теснее сплоченность группы, тем успешнее выполняется это упражнение.

4. Обратная связь.

-Что мы сегодня делали?

- Что вы узнали нового?

- Ваши ощущения от данного занятия?

Выполняется **упражнение «Цвет моего настроения»**: участники сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение.

Занятие 3 МИР ИНФОРМАЦИИ

Цели: развивать навыки уверенного поведения; сформировать основные способы самопознания.

Ход занятия

1. Разминка. «Мое приветствие».

Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы.

Ведущий. Вокруг нас много информации. Замечая важные моменты, мы можем использовать это в дальнейшем. А ведь иногда мы не видим очевидного, того, что находится у нас «под носом». Каким способом можно получить необходимую нам информацию? (*Ответы учащихся.*)

А сейчас мы проверим это на деле.

2. Игра «Память на лица».

Один участник закрывает глаза и перечисляет всех участников круга, начиная с того, которого выберет ведущий. Далее участники пересаживаются в произвольном порядке, и процедура повторяется уже с новым участником круга. (То, что мы видим.)

3. Игра «Испорченный телефон».

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

4. Игра «Встаньте, сколько назовут».

По команде ведущего: «Встаньте четверо (трое, пятеро и т. д.)» - должно встать столько участников, сколько указал ведущий. При выполнении упражнения каждый участник должен, не договариваясь ни с кем, самостоятельно принять решение (угадать!), встать ли ему сейчас или остаться сидеть.

5. Упражнение «Цвет нашего настроения».

Участникам предлагается по очереди на общем листе бумаги изобразить своё настроение цветным карандашом или фломастером. Все делают росчерк каким – либо цветом. По окончании делается вывод, какое у группы общее настроение (яркие и светлые тона свидетельствуют о преобладании хорошего настроения).

6. Упражнение «Вверх по радуге»: сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с неё, как с горки. Упражнение выполняется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

7. Обратная связь.

-Что мы делали?

- К чему привело?

Подчеркивается важность полученной информации, и ее трансформация с увеличением числа участников.

Занятие 4

Поисковое задание

Цель: повысить информированность о расположении основных школьных объектов и руководящем звене.

Ход занятия

1. Разминка. «Моль».

Ведущий. Жил на свете один очень интеллигентный человек, все у него было хорошо, да вот напасть - в шкафу с одеждой завелась моль, причем так много! Итак, по команде, давайте поможем ему - истребим всю моль. Будем хлопать её везде, где она может летать.

2. Игра «Коллективный счёт».

Участники стоят в кругу, опустив головы и не глядя друг на друга. Необходимо называть по порядку числа натурального ряда, стараясь как можно быстрее добраться до чисел натурального ряда. При этом должны выполнять три условия: участникам неизвестно, кто начинает счёт и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счёт начинается сначала, с единицы. Запрещается каким – либо способом договариваться между собой. Каждый должен постараться уловить настроение других и решить, стоит ли ему говорить, или лучше промолчать.

3. Работа с анкетами.

Каждому участнику выдается анкета, которую нужно заполнить. Обговариваются необходимые действия и сроки сдачи задания. Назначается время следующей встречи.

4. Самостоятельный опрос и заполнение бланков задания.

Анкета

1. Когда начинаются уроки в школе? В _____ часов.

2. Классного руководителя зовут _____.

3. Кабинет директора находится на _____ этаже.

4. Директора зовут _____.

5. Классный руководитель преподаёт _____
кабинете № _____.

6. На каком этаже находится кабинет заместителя директора по учебной работе? На _____ этаже.

7. Как зовут завуча по учебной работе? _____.

8. На каком этаже находится кабинет заместителя директора по воспитательной работе? На _____ этаже.

9. Как зовут завуча по воспитательной работе? _____.

10. Где находится библиотека? _____.

11. Где находятся планы эвакуации школы? _____.

12. Сколько предметов вы изучаете в 5 классе? _____.
Запишите Ф. И. О. учителей и предметы, которые они преподают: _____.

5. Обратная связь.-Что мы сегодня делали? - Что вы узнали нового?- Ваши ощущения от данного занятия?

Выполняется **упражнение «Цвет моего настроения»**: участники сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение.

Занятие 5

Мы и наши привычки (режим дня)

Цель: формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек.

Задачи: актуализация представлений о привычках, их связи с индивидуальными особенностями и повседневными обязанностями людей; формирование убеждений в преимуществах предварительного планирования предстоящих дел; формирование стремления соблюдать оптимальный распорядок (режим) дня и недели.

Оборудование: игрушка или мяч, школьные дневники участников, бланки «Моя неделя» (лист А4 разделен семью вертикальными линиями на равные части по дням недели и тремя горизонтальными: утро, день, вечер), цветные карандаши или фломастеры красного, желтого и зеленого цвета — по количеству участников.

Ход занятия

1. Упражнение-разминка «Нос-пол-потолок».

Ведущий показывает на нос, пол или потолок и называет эти предметы. Однако одновременно он показывает и называет разные предметы, например: говорит «пол», а показывает на потолок. Участники должны, глядя на ведущего, делать то, что он говорит, а не то, что показывает.

2. Упражнение «Вверх по радуге»: сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с неё, как с горки. Упражнение выполняется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

Далее участники рассказывают, удалось ли им управлять своим настроением при помощи упражнения «Вверх по радуге». Была ли в этом необходимость? Далее все вместе проделывают это упражнение 2—3 раза.

3. Основная часть

Ведущий предлагает одному из участников кратко описать обычный будний день и **продолжить фразу: «Когда я прихожу из школы домой, то первое, что я делаю ...»**. Далее эту фразу по очереди продолжают все желающие.

Ведущий: Определите, что такое «привычка» (*действие, которое человек совершает не задумываясь*).

- Как вы понимаете выражение «Привычка — вторая натура» (*наши привычки формируют наш характер*); *есть ли у участников одинаковые привычки (подчеркнуть, что похожие привычки помогают людям понимать друг друга)*.

Ведущий. Почти все вы, приходя домой из школы, садитесь за выполнение домашнего задания (сразу или после отдыха). Подумайте, почему у большинства сложилась такая привычка.

(После того как высказутся 2-3 участника, подчеркивается, что многие наши привычки обусловлены повседневными обязанностями (ухаживать за домашними животными, поливать цветы).

Учащиеся делятся на две группы, которые размещаются в разных частях комнаты: те, кто делает уроки сразу после прихода домой, и те, кто сначала отдыхает. Каждая группа должна

обосновать преимущества своей привычки. Делается вывод, что «нормальны» оба варианта, так как привычки связаны с индивидуальными особенностями участников. Желательно показать преимущества каждого из вариантов. Ведущий еще раз подчеркивает, что наши привычки связаны не только с нашими обязанностями, но и с индивидуальными особенностями.

Ведущий. Кто из вас выполняет некоторые уроки заранее с учетом своей дополнительной нагрузки? Удобно ли это?

На бланках «Моя рабочая неделя» участники, глядя в свои дневники, закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой; желтым — со средней нагрузкой; зеленым — с отдыхом и развлечениями. (Эта работа начинается на занятии, а завершается дома.) Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня.

Ведущий. Существует ли в школе режим дня (посмотреть расписание уроков и перемен в дневниках).

- Чем вызвана необходимость режима дня в школе?
- Как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника?
- Удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю)? Почему?
- Можно ли спланировать свои внешкольные дела?

Надо предложить высказаться тем, кто посещает какие-либо внешкольные учреждения. Выяснить, кто.

4. Заключительная часть

Осмысление полученного опыта: закончившие раскрашивать бланки могут продемонстрировать всем свою работу. В завершение можно попросить участников назвать ассоциации, связанные с понятием «режим дня».

5. Обратная связь.

- Что мы сегодня делали?
- Что вы узнали нового?
- Ваши ощущения от данного занятия?

6. Домашнее задание

Закончить раскрашивание бланков; обсудить с родителями свой режим дня, интересы и привычки.

Занятие 6.

Мы, наши права и наши обязанности

Цель: развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правами других людей; развитие представлений о своих обязанностях; формирование уважения к чужим правам и стремления отстаивать свои права.

Задачи: актуализировать представления о правах и обязанностях; развивать убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права; осмыслить полученный опыт.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, листы А3 с правилами «Чтобы твои права не нарушались» и «Как отстаивать свои права», листы писчей бумаги и ручки по количеству участников.

Ход занятия

1. Вводная часть

Участники играют в игру «Шестерка», а затем выполняют упражнение «Цвет моего настроения».

Затем ведущий предлагает участникам сравнить раскрашенные бланки «Моя рабочая неделя», разложив их на столе. Определяется самый «загруженный» и самый «разгруженный» участник, каждому из них предлагается рассказать о своем режиме дня.

Желающие могут сообщить, как им удалось распределить свои силы в течение недели

Ведущий. Продолжите фразу «Я имею право...»

Далее обсуждаются вопросы:

У всех ли людей есть права?

Что такое обязанности?

Как связаны наши права и обязанности?

Есть ли на свете люди, которые имеют только права и не имеют обязанностей или, наоборот, имеют только обязанности без прав?

Ведущему на заметку

При завершении фразы «Я имею право...» следует побуждать участников переходить от заявлен своих прав на удовлетворение первоочередных жизненных потребностей к правам более высокого порядка.

Ведущий. У всех людей есть те или иные права и обязанности. У кого больше прав — у взрослых или у детей, и почему.

Обращается внимание: чем больше у человека прав, тем больше у него обязанностей.

2. Основная часть

Ведущий. Подумайте над ситуациями:

— какие права нарушаются, если у человека отнимают принадлежащую ему вещь;

— вместо отдыха заставляют работать;

— насильно удерживают где-либо.

Ведущий. Опишите чувства человека, чьи права нарушаются (*обида, растерянность, возмущение*).

- Часто мы, сами того не замечая, нарушаем права других людей. Приведите примеры.

В случае затруднений можно предложить участникам обсудить более конкретные ситуации:

— *бывает ли так, что мы без разрешения берем чужие вещи;*

— *своевременно не возвращаем взятое в займы;*

— *мешаем учителю вести урок;*

— *грубим родителям;*

— *обижаем младших.*

Ведущий. Также могут нарушаться и наши права. Поэтому нужно подумать, как сделать, чтобы ничьи права не нарушались.

После краткого обсуждения участникам предлагаются следующие правила.

Личные права

1. Для того чтобы твои личные права не нарушались, они не должны ущемлять права других людей.

2. Заявляя о своих личных правах, надо помнить, что они есть и у всех остальных.

3. Уважай личные права других людей также, как ты хочешь, чтобы уважали твои.

Участники обсуждают правила, желающие иллюстрируют их своими примерами.

Ведущий. Речь идет о личных правах людей (житейских, бытовых и т.п.). Юридические права людей защищает закон

- Как можно защищать свои личные права?

Опыт детей обобщается в правилах.

Защита личных прав

1. Если нарушаются личные права ребенка, самый эффективный способ — привлечь на помощь взрослых (родителей или учителей).

2. *Человек, отстаивающий свои личные права, заслуживает уважения и поддержки, так как это проявление не слабости, а самоуважения.*

3. *Самый лучший способ отстаивать свои личные права — это уважать права других.*

Эти правила также помещаются на доску или в середину круга.

3. Заключительная часть

Ведущий. Составьте список своих личных прав с учетом правил, которые обсуждались на занятии. После того как большинство участников запишет 2—3 пункта, желающим предлагаете прочитать их вслух.

4. Домашнее задание

Обсудить с домашними свои личные права и полнить их список.

5. Обратная связь.

- Что мы сегодня делали?

- Что вы узнали нового?

- Ваши ощущения от данного занятия?

Выполняется упражнение «Цвет нашего настроения»

Занятие 7

Мы и наш класс

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

Задачи: обобщить полученный опыт взаимодействия в группе; обеспечить каждому участнику обратную связь от группы; развивать умение оказывать и принимать поддержку окружающих; осмыслить себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

Оборудование: листы бумаги шестиугольной формы («соты») из цветной бумаги светлых тонов (голубого, розового, желтого), в центре каждого листка написано «Я» (по количеству участников), наборы фломастеров или цветных карандашей, лист ватмана шестиугольной формы, на который в дальнейшем будут наклеиваться маленькие шестиугольники.

Ход занятия

1. Вводная часть

Ведущий. Давайте поиграем в те игры, в которые играли на предыдущих занятиях (на ваш выбор).

Ведущий

- дает оценку качеству выполнения игр, подчеркивая, что сплоченность группы возросла,

- участники стали лучше понимать друг друга даже без слов и могут достигать высоких показателей.

Проводится краткое обсуждение, почему это произошло (подчеркнуть, что участники вместе прошли путь из 7 занятий, который дал им общий опыт, научил оказывать поддержку друг другу).

2. Основная часть

Упражнение «Комплименты».

Ведущий. Все отмеченные в упражнении положительные качества стали тем скрепляющим веществом, которое делает ваш класс сплоченным.

Упражнение «Герб».

Участники получают по одному листу шестиугольной формы и по набору фломастеров (цветных карандашей). Каждому из них предлагается создать свой герб, на котором должно быть

написано имя участника и какое-либо его положительное качество, герб надо красиво оформить (раскрасить, сделать орнамент вдоль граней, изобразить свой портрет и т.п.).

Затем участники по очереди наклеивают свои гербы на общий шаблон шестиугольной формы. Наклеивать надо так, чтобы гербы плотно прилегали друг к другу. (Необходимо заранее учесть количество участников, для того чтобы все гербы поместились на общем шаблоне. Необходимо также, чтобы осталось свободное место, на котором чуть позже будет написано слово «Мы».)

Ведущий. Обратите внимание на то, что общий герб похож на пчелиные соты. Как известно, соты — это очень прочная конструкция, так как пчелы чрезвычайно трудолюбивы, всегда готовы выручить друг друга и вместе строят прочный дом. Подумайте, как одним словом можно назвать все отдельные «Я».

(Необходимо подвести участников к идее, что все вместе отдельные «Я» составляют общее «Мы». Слово «Мы» записывается на свободном месте шаблона.)

Ведущий. Может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я» (Мы — это только все вместе...).

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...»

Ведущий. При взаимной поддержке люди могут делиться своими положительными чертами и получать от других часть их силы, доброты. При этом каждый человек получает что-то хорошее, не теряя и своих собственных достоинств. *(Желательно привести примеры из фильмов или книг.)*

3. Заключительная часть

Упражнение «Путешествие на газете» (необходим большой лист бумаги или ковер, для того чтобы на нем поместилась вся группа).

Упражнение «Те, кто». При этом ведущий называет наиболее общие свойства участников, завершая упражнение предложением взяться за руки всем, кто учится в этом классе.

4. Обратная связь.

- Что мы сегодня делали?

- Что вы узнали нового?

- Ваши ощущения от данного занятия?

Участники в кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, говорят о том, что больше всего запомнилось на занятиях.