**Казенное общеобразовательное учреждение**

**Ханты–Мансийского автономного округа–Югры**

**«Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено» на заседании****методического совета****КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченными****возможностями здоровья»****Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2017г.****Руководитель методического совета****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Степанова О.Ю.** | **«Согласовано» Зам.директора по УВР****КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченными****возможностями здоровья»****\_\_\_\_\_\_\_\_Кабицкая В.Б.****«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.** | **«Утверждено»****Директор****КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченными****возможностями здоровья»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Энзель М.П.****приказ № \_\_\_\_****от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2017г.** |

**АДАПТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА**

**«ПЯТИКЛАССНИК»**

**Педагог - психолог**

 **Н.В. Инякина,**

**Педагог - психолог**

**Е.И. Ниязова**

**Педагог-психолог**

**Н.С. Дедковская**

**г.Урай**

**2017 - 2022г**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ**

**Ханты-Мансийского автономного округа-Югры**

**казенное общеобразовательное учреждение**

**Ханты–Мансийского автономного округа–Югры**

**«Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» на заседании  методического совета КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченнымивозможностями здоровья» Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2017г.Руководитель методического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Степанова О.Ю. | «Согласовано» Зам.директора по УВРКОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченнымивозможностями здоровья»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кабицкая В.Б. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.  | «Утверждено»Директор  КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченнымивозможностями здоровья» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Энзель М.П. приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2017г. |

 **АДАПТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА**

**«ПЯТИКЛАССНИК»**

Педагог - психолог

 Н.В. Инякина,

Педагог - психолог

Е.И. Ниязова

Педагог-психолог

Н.С. Дедковская

г.Урай

2017 - 2022г.

**Программа психологической поддержки**

**«ПЯТИКЛАССНИК»**

***Пояснительная записка.***

Переход из начальной школы в среднюю – это один из переломных моментов в жизни школьника, событие радостное и в то же время, влекущее за собой много сложностей, сопряженных с большой психологической нагрузкой. Не каждый ребенок с легкостью переходит на эту качественно новую ступень обучения.

В последнее время появляется все больше детей, которые в пятых классах не справляются с программой обучения. Эти дети требуют к себе особого внимания и педагога, и психолога, так как отставание в программе отрицательно сказывается на дальнейшем интеллектуальном и личностном развитии ребенка.

 Переход ребенка из начальной школы в среднее звено связан с определенными трудностями, одной из причин которых являются психологические особенности ребенка. К ним относятся: не достаточная сформированность произвольной деятельности, недостаточно развитая саморегуляция поведения, большая эмоциональность в общении, недостаточное усвоение школьных норм, невнимательность на уроках и т.д.

При переходе в среднее звено на ребенка влияет комплекс факторов: личность педагогов, изменение режима, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Именно в пятом классе осуществляется переход от одного, привычного учителя к взаимодействию с несколькими различными учителями – предметниками. Расставание с первым, любимым учителем огорчает детей. У них ломаются привычные стереотипы, самооценка: ведь теперь его будет оценивать не один педагог, как это было в начальной школе, а несколько. Пятиклассники переживают эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях новых учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и т.д. Возникает состояние внутренней напряженности, настороженности. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Наиболее подверженными дезадаптации становятся ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше). Собственная тревожность мешает ребенку адекватно воспринимать школьную жизнь, строить отношения с одноклассниками и учителями. Все это осложняет сам учебный процесс, ведь продуктивная работа на уроке становится проблематичной. И потенциальный отличник может превратиться в отстающего и прогульщика. Поэтому необходимо сделать естественный процесс адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене менее болезненным и более интенсивным. В этой ситуации действия педагогов должны быть согласованны, что бы детям было не сложно привыкнуть к разнообразию требований по разным предметам.

Программа имеет нормативно-правовую основу разработки индивидуальной адаптированной коррекционно-развивающей программы педагога-психолога для несовершеннолетних с ограниченными возможностями здоровья:

-Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка в РФ. Принят Государственной Думой 03.07.98. Одобрен Советом Федерации 09.07.98.

- Типовое положение об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Утверждено Постановлением Правительства РФ от 31.07.98 № 867.

- Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации. Утверждено Приказом Минобразования РФ от 22.10.99 №636.

-Письмо Минобразования России от 01 октября 2008 г. № 06-14-23 «Об организации работы по профилактике жестокого обращения с детьми» и др.

-Приказ Минобразования РФ от 10.04.2002 N 29/2065-п«Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

-Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

-Закона РФ "Об образовании" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

-Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденным приказом Минобразования России от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

-от 19 декабря 2014 года №1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ»;

-от 19 декабря 2014 года №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

-от 9 января 2014 года №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 8мая 2014 года №5-нп «Об утверждении порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а так же детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или медицинских организациях»;

-письмами Минобрнауки России от 10 декабря 2012 года №07-832 «О направлении Методических рекомендаций по организации обучения на дому детей-инвалидов с использованием дистанционных образовательных технологий»;

-Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года №273

-Приказ Департамента образования и молодежной политики от 3 июля 2016 года №121 «Об утверждении примерных учебных планов образовательных организаций, реализующих адаптированные общеобразовательные программы начального общего образования на территории ХМАО-Югры для обучающихся с ОВЗ, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), нуждающихся в длительном лечении, а так же детей-инвалидов, получающих образование на дому и в медицинских организациях»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

-Письма Минобразования РФ от 22 января 1998 г. N 20-58-07ин/20-4 "Об учителях-логопедах и педагогах-психологах учреждений образования";

-Письма Минобразования РФ от 27 июня 2003 г. N 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;

-Письма Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2008 г. N АФ-150/06 "О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами",

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

-«Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе» (письмо Минобразования России и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ от 28.03.2002 г. № 199/13).

-Основной образовательной программы основного общего образования КОУ «Урайская школа для обучающихся с ОВЗ»;

-Годовым календарным графиком КОУ «Урайская школа для обучающихся с ОВЗ» на 2017-2018 учебный год.

-Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ) Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.И., Гончарова Е.Л. Единая концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения // Дефектология. — 2010. — №1.

* ***Цель программы:*** оказание помощи учащимся в адаптации при переходе в среднее звено обучения в школе. Содействие созданию условий для сохранения и укрепления психологического здоровья учащихся. Способствовать полноценному психическому и личностному развитию школьника.
* ***Задачи:***
* психологическое сопровождение процесса адаптации в 5 – х классах;
* обеспечение психологической поддержки дезадаптивных учащихся;
* развитие социальных и коммуникативных навыков;
* снятие тревожности, обучение способам снятия мышечной и эмоциональной напряженности.
* **Реализация программы:** программа реализуется в течении одного учебного года.

Эффективность программы оценивается по результатам наблюдения, психологического обследования. Программа составлена с учетом возрастных интересов и психолого-возрастных особенностей детей.

* **Критериями эффективности занятий выступают:**

снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; позитивная самооценка; повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

* **Этапы реализации программы**
1. Диагностический. В диагностический этап входят диагностика психо-эмоционального, интеллектуального, личностного развития ребенка.
2. Развивающий.
3. Диагностический. Итоговая диагностика психо-эмоционального, интеллектуального, личностного развития ребенка.
4. Прогностический. Анализ уровня адаптированности учащихся 5 класса и дальнейшее прогнозирование индивидуального образовательного маршрута.
* **Содержание программы:**
1. Проведение консультаций и просветительской работы с родителями и педагогами пятиклассников, направленной на ознакомление с основными задачами и трудностями периода адаптации, тактикой общения и помощи детям.
2. Организация психолого-педагогической поддержки школьников.
3. Тренинговые занятия по повышению уровня психологической комфортности обучающихся на этапе перехода на вторую ступень обучения.

**Формы организации** **психологической коррекции:**

Объем программырассчитан на 9 месяцев. Работа осуществляется в индивидуальной форме 1 раз в неделю. Всего 32 часа. Длительность индивидуальных занятий 25 минут, согласно нормам СанПиН.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Кол-во часов |
| За год | 34 часа |
| В неделю | 1 час |
| 1 четверть | 8 часов |
| 2 четверть | 7 часов  |
| 3 четверть | 11часов |
| 4 четверть | 6 часов |

**Формы контроля и оценивания (диагностический этап).**

Форма оценивания знаний учащихся: безотметочная.

Формы контроля: выполнение тестовых заданий, промежуточная и итоговая диагностика.

* **Ожидаемый результат:**
1. Повышение адаптивных возможностей и уровня психологической комфортности школьников.
2. Снижение уровня школьной тревожности пятиклассников.
3. Повышение уровня их коммуникативных навыков.
4. Повышение уровня учебной мотивации и познавательной активности обучающихся.
5. Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.
* **Этапы программы**

**I этап. Диагностический (3 ч.)**

**Диагностическое обеспечение программы «ПЯТИКЛАССНИК»**

* Диагностика уровня комфортности методика «Цветные письма»
* Тест школьной тревожности Филипса
* Опросник «Чувства в школе»
* Цветовой тест М. Люшера
* Изучение уровня учебной мотивации.
* **Система контроля:**

1. Тестирование обучающихся.

2. Анкетирование участников образовательного процесса.

3. Наблюдение за особенностями поведения учащихся в учебное и во внеурочное время.

**II этап. Коррекционно-развивающий (28 ч.)**

Тренинговые занятия по повышению уровня психологической комфортности обучающихся на этапе перехода на вторую ступень обучения.

**III этап. Диагностический (3 ч.)**

Проведение итоговой диагностики.

**IV этап. Прогностический.**

Анализ уровня адаптированности учащихся 5 класса и дальнейшее прогнозирование индивидуального образовательного маршрута.

**Тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Цель | Кол-во часов | Форма проведения |
| Раздел 1. Диагностические мероприятия. |
| 1. Диагностика уровня психологической комфортности. Методика «Цветные письма» | Определения уровня психологической комфортности пятиклассников. | 0,5 ч. | Групповое тестирование. |
| 2. Диагностика уровня школьной тревожности. Тест школьной тревожности Филипса | Определение уровня школьной тревожности. | 1ч. | Групповое тестирование. |
| 3. Диагностика психо – эмоционального состояния Опросник «Чувства в школе»Цветовой тест М. Люшера | Изучение психо – эмоционального состояния учащихся | 1 ч. | Групповое анкетирование. |
| 4. Изучение уровня учебной мотивации. | Определение уровня учебной мотивации. | 0,5 ч. | Групповое тестирование. |
| 5. Повторная диагностика |  | 3 ч. |  |
| Раздел 2. Коррекционно-развивающие занятия с элементами тренинга по повышению уровня психологической комфортности обучающихся на этапе перехода на вторую ступень обучения. |
| 1. «Я - пятиклассник». | Снижение уровня эмоциональной напряжённости. | 1 ч. | Пресс-конференция.Занятие с элементами тренинга. |
| 2. «Я и мир». | Выработка навыков позитивного отношения к себе и окружающему миру, формирование позитивной Я -концепции. | 1 ч. | Занятие с элементами тренинга. |
| 3. «Я - ученик». | Совершенствование и развитие навыков социализации.  | 1 ч. | Занятие с элементами тренинга. |
| 4. «Я + мы». | Совершенствование коммуникативных навыков. Повышение уровня сплочённости классного коллектива. | 1 ч. | Занятие с элементами тренинга. |
| 5 «Правило трех «С» | Развитие адаптивных способностей, освоение нового социального опыта в период адаптации в среднем звене школы | 1 ч. | Занятие с элементами тренинга. |
| 6. «Какие мы разные». | Совершенствование коммуникативных навыков. Повышение уровня сплочённости классного коллектива. | 1 ч. | Занятие с элементами тренинга. |
| 7. «Познаем себя» | Выработка навыков позитивного отношения к себе и окружающему миру, формирование позитивной Я -концепции. | 1 ч. | Занятие с элементами тренинга. |
| 8. «Я и учеба» | Развитие адаптивных способностей, освоение нового социального опыта в период адаптации в среднем звене школы | 1 ч | Занятие с элементами тренинга. |
| 9. «Хозяин эмоций». | Снижение уровня эмоциональной напряжённости. | 1 ч | Занятие с элементами тренинга. |
| 10. «Самоорганизация» | Обучение конструктивному использованию собственного времени, саморегуляции. | 1 ч | Занятие с элементами тренинга. |
| 11. Развитие внимания и мышления | Рефлексия собственных личных качеств. Говорящая надпись.Называйте и считайте.Три слова.Составьте слова. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 12. Развитие пространственных представлений. | Развитие мышления.Какие мы разные. Представьте куб.Замените цифры символами. Отгадайте слова. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 13. Развитие внутреннего плана действия | Формирование абстрагирования и вербального (словесного) анализа.Я узнаю себя.Муха.Г оворим по-марсиански. Объясните греческие слова. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 14. Установление закономерностей и развитие гибкости мышления. | Развитие мышления.Я - ромашка. Необычные ножницы. Найдите фигуры. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 15. «Как работать с книгой». | Какие книги используют исследователи? Какие книги считаются научными? Практическая работа по структурированию текстов. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 16. Развитие внимания в условиях коллективной деятельности. | Развитие гибкости мышления.Что я могу сказать о себе хорошее? Делаем вместе.Способы применения предмета. Выберите синонимы и антонимы. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 17. Развитие умения дифференцировать чувства. | Развитие вербального мышления. Слово в зеркале.Подберите синонимы и антонимы. Отгадайте чувство. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 18. Учимся сравнивать. | Что я чувствую?Найдите фигуры.Одинаковые? Противоположные? Разные? | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 19. Существенное и несущественное. | Развитие вербального мышления Ошибки в изображениях. Существенные и несущественные признаки.Такие разные лица. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 20. Развитие внимания | Какие слова легче. Стенографы.Замените символы цифрами. Объясните поговорки. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 21. Развитие умения различать виды поведения. | Найдите фигуры. Понимание пословиц. Какое бывает поведение? | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 22. Познание своего поведения. | Вид комнаты сверху. Понимание пословиц. Я узнаю себя. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 23. Развитие умения различать виды поведения. | Найдите фигуры.Выразите разными словами. Кто это? | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 24. Учимся договариваться. | Делаем вместе.Какое это понятие?Как попросить и отказать. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 25. Развитие логического мышления. | Найдите лишнюю фигуру. Сравниваем понятия. Вылепите фигуру. | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 26. Чувства бывают разные | Муха.Сравниваем понятия.Как преодолеть плохое настроение? | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 27. Учимся сравнивать. | Найдите фигуры. Сравниваем понятия. Какое бывает поведение? | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| 28. Развитие логического мышления | Стенографы. Дополните до куба. Сравниваем понятия. Кто это? | 1 ч | Коррекционно – развивающее занятие |
| Раздел 3. Работа с педагогами. |
| 1. Возрастные особенности младших подростков. | Актуализация знаний педагогов об особенностях адаптационного периода пятиклассников. | 1 ч. | Консультации. |
| 2. Психо-эмоциональное состояние пятиклассников. | Ознакомление с результатами диагностических исследований. Выработка стратегии психолого-педагогической поддержки участников образовательного процесса. | 2 ч. | Психолого-педагогический консилиум. |
| 3. По запросам. | Оказание психологической помощи по работе с детьми. | Октябрь – май. | Индивидуальные консультации. |
| Раздел 4. Работа с родителями. |
| 1. Возрастные особенности младших подростков. | Информирование родителей об особенностях адаптационного периода пятиклассников. | 1 ч. | Беседа с родителями. |
| 2. Психо-эмоциональное состояние пятиклассников. | Ознакомление с результатами диагностических исследований.  | 1 ч. | Родительское собрание. |
| 3. Тревожные дети в школе и дома. | Информирование родителей об особенностях поведения тревожных детей и моделях взаимодействия с ними. | 1 ч. | Беседа с родителями. |
| 4. По запросам. | Оказание психологической помощи по взаимодействию с детьми. | Октябрь – май. | Индивидуальные консультации. |

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

**Литература:**

* 1. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Триста творческих конкурсов. – М.: АСТ-ПРЕСС СКД, 2001. – 256 с.
	2. Кореневская В.А. Всем ли комфортно в школе? Формирование психологического пространства в школе. Методическое пособие. – Кемерово: Изд-во ОблИУУ, 1999г. – 89 с.
	3. Прутченков А.С. «Свет мой зеркальце, скажи…»: Методические разработки социально-психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996. – 144 с.
	4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005 – 320 с.
	5. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., 2003.-208с.
	6. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. ; В 4-х томах. Т.4. – М.: Генезис, 1999. – 160с.: ил.

**Компьютерно – информационное оснащение:**

1.Мультимидийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике коррекционно – развивающей работы.

2. Программы компьютерной обработки блоков психологических тестов.

**Технические средства обучения:**

1. Оборудование рабочего места педагога – психолога.

2. Персональный компьютер с выходом в интернет с контентфильтрацией.

3. Принтер.

4. Набор для песочной терапии.

5. Наглядный материал.

6. Канцелярские товары.

**Оборудование класса:**

1. Магнитная доска.

2. Стул.

3. Шкаф для хранения дидактических материалов.

4. Мягкие модули и оборудование для сенсорной комнаты.

5. Световой стол для рисования песком.

6. Стенд для развития мелкой моторики.

**Казенное общеобразовательное учреждение**

**Ханты–Мансийского автономного округа–Югры**

**«Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» на заседании методического совета КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченнымивозможностями здоровья»Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.Руководитель методического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Степанова О.Ю. | «Согласовано»Зам.директора по УВРКОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченнымивозможностями здоровья»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кабицкая В.Б. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. | «Утверждено»Директор  КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченнымивозможностями здоровья»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Энзель М.П. приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2017г. |

**Приложение к «Адаптационной программе «ПЯТИКЛАССНИК»**

**Комплекс коррекционно-развивающих занятий по повышению уровня психологической комфортности обучающихся на этапе перехода на вторую ступень обучения.**

**Составители:**

**Педагог - психолог**

**Н.В. Инякина,**

**Педагог - психолог**

**Е.И. Ниязова**

**Педагог-психолог**

**Н.С. Дедковская**

**г.Урай**

**2017 - 2022г**

**Комплекс коррекционно-развивающих занятий по повышению уровня психологической комфортности обучающихся на этапе перехода на вторую ступень обучения.**

**Цель комплекса занятий:** создание педагогических и социально – психологических условий, позволяющих пятиклассникам успешно адаптироваться и развиваться в школьной системе отношений.

**Задачи:**

1. Оказание помощи пятиклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли пятиклассников.
2. Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у пятиклассников при изменении правил и требований в школе.
3. Создание доброжелательной атмосферы как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе.
4. Создание предпосылок для групповой сплоченности класса.
5. формировать чувства психологической защищённости.
6. развивать конструктивные способы взаимодействия в детском коллективе.
7. закреплять навыки бесконфликтного общения в детском коллективе.
8. мотивировать учащихся на спокойное “вхождение” в среднее звено.

Для формирования программы коррекционной работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, мы опирались на принципы и закономерности педагогического процесса. К основополагающими принципами можно отнести следующие:

*- соблюдение интересов ребёнка.* Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

*- системность.* Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ограниченными возможностями здоровья, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребёнка, участие в данном процессе всех участников образовательного процесса.

*- непрерывность.* Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

*- вариативность.* Принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми, имеющими различные недостатки в физическом и (или) психическом развитии.

Коррекционно-развивающий комплекс занятий направлен на развитие всех сторон личности несовершеннолетних: эмоциональной, интеллектуальной и мотивационной.

Длительность индивидуальных занятий 30 минут,

**Наполняемость группы.**

Учащиеся 5 класса имеющие повышенный уровень школьной тревожности, трудности адаптации и учащиеся, у которых есть трудности в общении со сверстниками, в количестве до 12 человек.

**Режим занятий.**

Цикл включает в себя 10 занятий продолжительностью 30 минут согласно нормам СанПиН. Одно занятие в две недели. Сроки реализации программы: сентябрь-май.

**Ожидаемый результат.**

1. Снижение уровня школьной тревожности;
2. Овладение способами взаимодействия со сверстниками;
3. Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.

Структура занятий:

* Ритуал приветствия.
* Разминка.
* Основное содержание занятий, включающее в себя различные упражнения.
* Рефлексия прошедшего занятия.
* Ритуал прощания.

**Формы контроля и оценивания (диагностический этап).**

* Форма оценивания знаний учащихся: безотметочная.
* Формы контроля: выполнение тестовых заданий, промежуточная и итоговая диагностика.

**Методическое обеспечение**

Занятия проходят с использованием следующих форм и методов работы:

* Беседа.
* Ролевая игра.
* Упражнения по межличностной коммуникации.
* Методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).
* Анкетирование.
* Дыхательные и двигательные упражнения.
* Методы самовыражения.

Для создания комфортного психо-эмоционального режима коррекционно-психологические занятия проводятся с использованием следующих технологий:

* - Здоровьесберегающие технологии:
* \*сказкотерапия;
* \*дыхательная гимнастика;
* \*развитие тонкой моторики рук, общей моторики;
* \*самомассаж;
* \*кинезиологические упражнения;
* \*релаксация.
* - Технология моделирования и проигрывания сказок.
* - Информационно-коммуникативная технология.
* - Сенсорно-интегративная терапия.
* - Арт-терапии (через стихотворения, сказки, рассказ, рисунок).
* - Песочная терапия.

***Занятие 1***

***«Я - пятиклассник».***

**Цель:** Снижение уровня эмоциональной напряжённости.

Ведущий: Ребята! Мы рады приветствовать вас на сегодняшней встрече. У каждого из нас есть определённые ожидания и представления о том, каким будет новый учебный год. Давайте все вместе представим, что нас ждёт в пятом классе? Какие трудности и проблемы могут возникнуть и как лучше с ними справиться. Мы ожидаем, что вы будете активными участниками сегодняшней встречи!

Сегодня мы проводим пресс-конференцию с вашими предшественниками – ребятами из шестых классов, они хотят поделиться с вами опытом преодоления трудностей, с которыми вы можете столкнуться в пятом классе. Вы можете задать им любые интересующие вас вопросы.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Труднее ли стало учиться в пятом классе по сравнению с обучением в начальной школе? Если да, то почему?

- Сколько времени уходит на приготовление уроков?

- Приходится ли отказываться от своих увлечений, хобби из-за увеличенной учебной нагрузки?

- Меняется ли как-то отношение между ребятами в связи с переходом их в пятый класс?

- Какие интересные мероприятия проводятся в среднем звене?

- Снижается ли контроль со стороны родителей по отношению к детям в пятом классе? И т.д. (Конференция будет эффективна при условии предварительной подготовки как с учениками шестых классов, так и с пятиклассниками, в частности можно рекомендовать такую форму работы, как написание «Письма пятикласснику», где шестиклассники описывают свои субъективные ощущения за время обучения в пятом классе и дают советы ребятам по преодолению трудностей).

***Занятие 2***

***«Я - пятиклассник».***

**Цель:** Снижение уровня эмоциональной напряжённости.

**Разминка «Танец сидя».**

Ведущий: Почему-то считается, что танцевать лучше обязательно стоя на двух ногах А разве нельзя танцевать лёжа или сидя? Попробуйте убедиться, что это не менее интересно, а в чём-то и более трудно.

Исполните, не поднимаясь со стула, танец

- ламбада; - брейк; - вальс.

**Игра «Ассоциации».**

Ведущий: Ответьте первое, что придёт в голову в связи со словом «пятиклассник»».

Ведущий записывает все ассоциации на доске или листе ватмана, отмечая при помощи специальных значков, магнитов или цветных мелков наиболее часто встречающиеся, что позволит выявить проблемные зоны и актуальные переживания участников игры.

Участники разбиваются на группы и совместно вырабатывают стратегии поведения, применительно к той, или иной ситуации. Затем каждая группа презентует свои проекты, которые коллективно обсуждаются.

**Обратная связь.**

Ведущий: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

До встречи!

***Занятие 3***

***«Я и мир».***

**Цель:** выработка навыков позитивного отношения к себе и окружающему миру, формирование позитивной Я-концепции.

**Разминка «Приветствие».**

Ведущий: Сейчас мы поиграем в интересную игру, во время которой нужно делать все очень-очень быстро. Вы сможете показать, на сколько внимательно вы умеете слушать и делать то, о чем вас просят. Сейчас у вас есть пять секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно «поздороваться» друг с другом: - правая рука к правой руке!- спина к спине!- пятка к пятке!

- колено к колену! И т.д.

**Упражнение «Волшебная палочка».**

Ведущий: Садитесь в круг, право говорить получит тот, у кого в руках волшебная палочка, все остальные внимательно слушают. Каждый, у кого в руках волшебная палочка, расскажет нам, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе.

Возможные вопросы:

- Что было для тебя на прошлой неделе самым трудным?

- Хотел ли ты на прошлой неделе что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?

- Было ли на прошлой неделе то, что ты делал действительно с удовольствием?

Ведущий: И так, волшебство продолжается. Представьте, что вы в школе, где учился Гарри Поттер, и сегодня у нас первый урок практической магии. Тема урока: «Заговоры». Заговоры обычно делают на что-то хорошее: удачу, счастье, здоровье, исполнение желаний и т.д.

Приведу примеры некоторых заговоров: - Раз, два, три, четыре, пять, все уроки буду знать!

- Пятак под пятку, ответ в десятку! - Ясно солнце утром встало, жизнь прекрасная настала!

- Шишли-мышли, Шишли-мышли все проблемы вон все вышли! - Тили-бом, тили-бом, в школе весело живём!

А теперь попробуйте свои силы в составлении магических заклинаний!

Ребята оформляют свои заговоры на бумаге и помещают в общий коллаж.

**Обратная связь.**

Ведущий: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

**Разминка «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»**

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, все сидят напротив друг друга, на небольшом расстоянии вытянутой руки.

Ведущий: Закройте глаза, протяните друг к другу руки, познакомьтесь одними руками. Продемонстрируйте добрые отношения. Опустите руки.

Снова вытяните, ваши руки ссорятся. Опустите, а теперь они мирятся, вы расстаётесь друзьями.

После этого обсуждаются ощущения детей в ходе игры

 **Упражнение «Портрет нашего класса».**

 Материалы: листы бумаги, карандаши, маркеры, клей, ватман.

Ведущий: Ребята, сейчас вы попробуете нарисовать свой портрет, используя всевозможные изобразительные средства, а затем мы создадим «Фотографию» нашего класса, поместив свой портрет на общий лист. (Данное упражнение позволяет провести первичную социометрию).

По окончании работы ребятам предлагается придумать девиз класса и вместе с «Фотографией» поместить в классный уголок.

**Обратная связь.** Ведущий: Ребята, давайте станем в круг, возьмёмся за руки и громко и дружно произнесём наш девиз! До встречи!

***Занятие 4***

***«Я - ученик».***

**Цель:** Совершенствование и развитие навыков социализации.

**Разминка «Как поощрить пятиклассника».**

Участники тренинга становятся в круг, а ведущий, при помощи любого способа (перекидывание мяча, считалки и т.д.) выбирает водящего, который садится в центр, а все остальные его хвалят.

Варианты:

- ученик успешно закончил четверть;

- ученик – новенький в классе;

- ученик усердно готовился к контрольной, но плохо написал;

- ученик умеет хорошо организовать дежурство в классе;

- ученик - хороший спортсмен;

- ученик очень старается, но не получается учиться так, как ему хочется или как того требуют родители;

- ученик быстрее всех съедает обед в школьной столовой;

- ученик хорошо умеет подсказывать.

(Задания даются любым способом, но с учётом личностных особенностей ребёнка).

**Упражнение «Если бы директором был я».**

(Эта игра даёт ребятам возможность сначала придумать в малых группах шуточные и даже абсурдные правила для школы, чтобы потом предложить одно или два действительно серьёзных правила).

Ведущий предлагает каждому участнику кусочек разрезанной на 5-6 частей открытки или картинки. Участники собирают картинку и таким образом образуют мини-группу.

В течение 7-10 минут вам нужно выработать примерно десяток правил для школы – таких, над которыми можно посмеяться и которые действительно могли бы помочь школе, классу, или ученику.

По окончании работы представитель от каждой группы зачитывает правила, которые они выработали. Ведущий задаёт вопросы:

- какое правило самое смешное?

- какое правило самое необычное?

- какое правило самое бесполезное?

- какое правило самое трудновыполнимое?

- какое правило самое важное?

- считаешь ли ты, что ребята должны участвовать в принятии школьных правил?

А теперь из всех предложенных правил давайте выберем основные, которые помогут вам успешно учиться в 5-ом классе.

(Выработанные правила ребятам предлагается оформить и поместить в классный уголок.)

**Обратная связь.**

Ведущий: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

**Занятие 5:** «Правило трех «С»

**Цель:** Развитие адаптивных способностей, освоение нового социального опыта в период адаптации в среднем звене школы

**Задачи:**

Дидактические: показать значимость групповой сплоченности для личностного развития каждого учащегося, работать над осознанием позиции пятиклассника

Коррекционные: совершенствовать коммуникативные умения и навыки, готовность взаимодействовать с окружающими людьми на основе эмпатии, сотрудничества; развивать креативные способности, мыслительные процессы; совершенствовать навыки самоконтроля, саморегуляции, развивать произвольное внимание, моторную координацию

Воспитательные: развивать толерантные качества, воспитывать позитивные   личностные качества: доброжелательность, эмпатию, уважение; эстетические чувства

**Используемые методы и приемы:**

Словесные - рассказ, объяснение, беседа

Наглядные - демонстрация, наблюдение

Практические -упражнение, игра

Методы практической коррекции - элементы сказкотерапии, арттерапии,

**Категория участников:** учащиеся 5 класса

**Время:**  40 мин.

**Материалы и оборудование:** сказка И. Коротеевой «И однажды утром»,  журналы, фрагменты цветов, клей, Цветок-правило

**Предполагаемый результат**: повышение адаптивных возможностей учащихся 5 класса, совершенствование коммуникативных умений и навыков, процесса самопознания учащихся, улучшение психологического климата в классе.

**Структура занятия**

**I Вводная часть занятия:** организационный момент, приветствие, эмоциональный настрой на работу.

**II Основная часть занятия**: ввод в занятие, упражнение «Цветик-семицветик»,упражнение «Повторяй за мной»,

**III Заключительная часть занятия**: резюмирование, рефлексия, подведение итогов; завершение занятия.

**Ход занятия:**

**I Вводная часть занятия:**

- организационный момент, приветствие, эмоциональный настрой на работу.

**II Основная часть занятия:**

1. Сообщение темы, задач занятия, мотивирование.

«Вы стали учениками 5 класса совсем недавно. Скажите, что изменилось в вашей жизни? (много учителей, кабинетная система, новые предметы) Стало труднее учиться? Так вот, чтобы вам было легче привыкнуть к новым условиям, быть более успешными, сплоченными, поверить в свои силы, увидеть преимущества сотрудничества, дружной, сплоченной работы, мы познакомимся с правилом трех «С».

а) Упражнение «Цветок»: «Перед вами необычный Цветок, на его лепестках выделены следующие слова: «**С**лушать», «**С**очувствовать», «**С**отрудничать». Это и есть слова нашего правила- правила – правила трех «С».(словарная работа: «сочувствовать»-…., «сотрудничать»-…..) Сегодня на занятии мы убедимся в том, как важно уметь слушать и слышать, быть внимательными,  понимать других, сочувствовать, оказывать помощь, работать в коллективе»

 б) Первое слово правила **«слушать»**.

- Как вы думаете для чего нужно нам это правило?

Умения слушать и слышать, быть внимательными очень важны для успешной учебы. Предлагаю вам продемонстрировать то, как вы умеете быть внимательными, умеете слушать и слышать .

Упражнение «Повторяй за мной»: учащиеся должны выполнить инструкции взрослого(пробы Хеда):

1. Простая ориентировка.  **Инструкция**: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет – прекращают.
2. **Инструкция**: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой – за правое ухо, правой рукой – за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз».

«Молодцы! Я вижу, что вы можете быть внимательными, **слышать и слушать**. А еще вы активные, веселые и сообразительные! Мне это очень нравится! Мы продолжаем. Сейчас вам тоже потребуется ваше умение внимательно  слушать».

д) Работа со сказкой И. Коротеевой «И однажды утром…»

 Каждый год с первыми лучами весеннего солнца на лесной поляне пробивались из-под снега тоненькие нежно-зеленые травинки, поднимали свои головки многочисленные цветы, тянули к солнцу нераскрывшиеся бутоны и просили солнечной ласки и тепла.

Лесная поляна превращалась в чудесную страну — страну Цветов. Ах! Как были прекрасны эти молодые цветы: высокие и низенькие, крупные и едва заметные на зеленом ковре, розовые и синие, белые и желтые — здесь были все цвета радуги, все цвета жизни. Все они такие разные, такие неповторимые и прекрасные. Но вот однажды на поляне появился цветок, которого прежде не видели. Это был необычный цветок. У него был высокий и толстый стебель, крупные изогнутые листья, а самое главное — не было самого цветка. И другие цветы говорили: «Посмотрите на него, он же другой, он не похож на нас. Ах, как он неуклюж и некрасив!»

 Но неуклюжий и некрасивый цветок все больше тянулся к солнцу, прислушивался к дыханию уже почти осеннего ветра. Он знал, что нужен другим, знал многое, потому **что умел слушать, слышать других. И, что самое главное, умел чувствовать, понимать других.** И многие  цветы рассказывали ему о своей боли. Он плакал вместе с ними, **был опорой** для слабых, отдавал им последнюю влагу; он радовался жизни, забывая, что **его отвергли.** И однажды утром на уже осенней поляне расцвел цветок неповторимой красоты. И все узнали в нем тот некрасивый, неуклюжий цветок. Да! Это был он! **Он расцвел красотой своей души, потому что умел слушать, помогать, делиться, поддерживать, ничего не требуя взамен.**

Вопросы для обсуждения:

1. Как сначала отнеслись цветы к появлению необычного цветка?
2. Как этот необычный цветок относился к другим цветам на поляне?
3. Что случилось с ним однажды утром?
4. Как вы думаете, изменились ли взаимоотношения между цветами на цветочной поляне? Почему? Какая основная мысль сказки? Итак, важно **сочувствовать,** понимать, оказывать помощь другим, ничего не требуя взамен, просто так»

2. Динамическая пауза:

-упражнения «Бутон», «Бабочка», «Ветерок»

-дыхательная гимнастика:

Вдох через нос-выдох через нос

Вдох через рот -выдох через рот

Вдох через рот-выдох через нос

Вдох через нос-выдох через рот

3.Продолжение занятия:

а) Упражнение в технике «Коллаж»:

**Техника "Коллаж"**

**Цель**: раскрытие потенциальных возможностей учащихся

**Задачи**:

-получить успешный результат и сформировать положительную установку на коллективную деятельность;

-выразить своё отношение к заданной теме, свои мысли, свои взгляд, своё понимание темы;

-развить художественные способности и повысить самооценку; чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития, расширения творческих возможностей;

-проявить оригинальность и уникальность личности участника группы;

-дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам; работа над коллажем является безопасным способом «выпустить пар» и разрядить напряжение, способствовать повышению психологического климата в группе

**Тема** коллажа: «Мой класс»

**Материалы** для коллажа: глянцевые журналы, разнообразные изображения цветов, картинки, природные материалы, клей, цветные карандаши, фломастеры, ножницы

 **Инструкция**: вырежьте из журналов цветы, а затем оформите их в композицию. Нужно изобразить ваш класс в виде цветочной поляны. С элементами можно делать всё, что угодно, можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и декорировать пустоты, быть конкретным или абстрактным. Коллаж нужно оформить в виде цветочной поляны. Для этого нужно просто листать журналы, просматривать изображения. То, что «откликается» на вашу тему, «выдернуть», вырезать,  отложить в сторону. Затем из этого материала «склеить» образ. Важно при этом «не застревать»

Правила ТБ при работе с ножницами и клеем

**Обсуждение**:

-Что именно мы изобразили этим коллажем?(этой композицией)

-Понравилось ли вам создавать цветочную поляну?

-Вы довольны результатом работы?

- Вы все были активны, молодцы. У вас получилась цветочная поляна? А этот ни что иное, как ваш класс. Главное, что вы все вместе, вы - коллектив, вы умеете работать вместе. Молодцы, вы показали умение работать в группе, помогать друг другу, **сотрудничать.**

**III Заключительная часть занятия.** Резюмирование, подведение итогов:

«Сегодня мы познакомились с правилом трех «С». В чем оно заключается? В умении **слушать, сочувствовать, сопереживать** Что особенно запомнилось? Почему так важно уметь сотрудничать, помогать друг другу, видеть в других положительные качества? Какой опыт приобрели сегодня, как этот опыт можно будет использовать в повседневной жизни?

Спасибо! На память о нашей встрече я хочу каждому из вас подарить на память цветок с изображением правила трех «С», который, я надеюсь, поможет вам стать успешными пятиклассниками»

**Занятие № 6 «Какие мы разные».**

***1. Упражнение «Давайте поздороваемся»***

*Цель:* создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе.

*Ход упражнения:*

Подростки по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным способом: один хлопок - здороваемся за руку, два хлопка - здороваемся плечиками, три хлопка - здороваемся - спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

***2. "Что я люблю" с запоминанием других.*** Каждый участник говорит, что он любит. Затем другие участники должны вспомнить, кто что любит.

***3. Один начинает предложение, другой его заканчивает.*** Например, первый участник говорит: "Сегодня утром...", сосед должен повторить начало фразы и закончить ее, например: "Сегодня утром шел снег", затем он говорит свое начало фразы, его сосед ее заканчивает.

***4. Упражнение «Гипотетическая ситуация»***

*Цель:* формирование положительной школьной мотивации.

*Ход упражнения:*

Участникам предлагается для обсуждения не совсем обычная ситуация - *что случится, если не ходить в школу*. Каждый высказывает свое мнение. Выслушиваются все суждения, ведущий отмечает самые оригинальные версии.

*Обсуждение:* Какова же роль знаний в жизни человека?

***5. Релаксационное упражнение.***

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперёд. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растёт. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

**6. Упражнение «Что важно для меня?»**

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

Что вы выберете? Названия этих вещей напишите на листе бумаги (5 минут). Далее ребятам необходимо прочитать список и рассказать, почему они выбрали именно эти три вещи.

*Обсуждение*

* Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?
* Чьи записи тебя удивили?
* Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?
* Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?
* О ком ты узнал что-нибудь новое?

***7. Совместный рисунок.*** Каждый участник рисует на доске или на листе бумаги линию, "закорючку", делается это в порядке очередности. В результате получается какой-то общий рисунок. Участники обсуждают, что у них получилось. Можно придумать название рисунку, дать имя, если получился персонаж.

***8. Рефлексия занятия. Наш девиз! До встречи.***

**Занятие № 7 «Познаем себя»**

***1.*** *Настрой на занятие.*Игра: «Море волнуется раз…» (самонаблюдение). Выбирается водящий. В кругу все говорят: море волнуется раз, море волнуется два, мое волнуется три…можно использовать варианты: фигура животных, замри! Цветы и деревья, замри! Мое настроение, замри! (предварительно обратить внимание: на что похоже настроение, какое у него лицо). Водящий ходит среди фигур, понравившихся «оживляет» и из них выбирает следующего водящего.

Вопрос после игры: какое было настроение, какого оно было цвета, часто ли оно бывает таким?

Нарисуйте свое настроение. Как оно выглядит: что-то бесформенное или на что-нибудь похоже, какого оно цвета.

***2. Бросать друг другу мяч с любым вопросом "о тебе".***Вопросы могут быть самыми разными - об увлечениях, семье, о том, что делал сегодня. Получивший мяч дает ответ на вопрос, затем кидает мяч другому участнику со своим вопросом.

***3. Упражнение "«Кто я? Какой я?»*** (самооценка, самоанализ)

*4. Обсуждение домашнего задания.*Работа с положительными и отрицательными качествами. Обсуждение.

Необходимо продолжить письменно три предложения:
1. Я думаю, что я...; 2. Другие считают, что я...; 3.Мне хочется быть...

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

Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.

***4. Игра "Ошибки Мишани".*** Использовать игрушку. Рассказ о любой ошибке либо нескольких ошибках, которые совершил Мишаня. Обсуждение.

***5. Релаксационное упражнение.***

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своём домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности.

***6. Игра "Я — настоящий. Я — супер".*** Предложить нарисовать себя реального (настоящего) на одном листе бумаги и себя идеального – супер - на другом. Подписать.

***7. Рассказать про себя что-нибудь хорошее.*** Каждый участник рассказывает о своих навыках, умениях, качествах, событиях жизни, в случае затруднений ему оказывается помощь.

***8. Рефлексия занятия.*** Что понравилось?

Какие испытали трудности?

Кого трудней оценивать – себя или других?

***9. Домашнее задание.*** Придумать примерно 3 шуточных правил для школы – таких, над которыми вы сами можете посмеяться. Затем придумать два правила, которые действительно могли бы помочь школе, классу или вам лично.

**Занятие № 8 «Я и учеба».**

***1. Упражнение «От всей души…»***

Дарить друг другу (воображаемые) подарки. Подарки изображаются движениями без слов. Участники угадывают, что это такое.

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает подросткам подарить друг другу что-то от всей души. Подростки по очереди обращаются к партнеру, сидящему справа, и дарят ему свой подарок и так до тех пор, пока все участники не выскажутся. Самое главное преподнести свой подарок, исходя из личных особенностей участника группы. Спрашивать у самого человека: «Что тебе подарить» или «Что ты хочешь?» нельзя. На этот вопрос каждый отвечает самостоятельно, ориентируясь на конкретного человека, думая о нем, его увлечениях, привязанностях. После того как вы вручите свой подарок, ваш партнер должен высказать свое отношение к нему. Если подарок понравился, то чем, если нет, то почему и что в действительности он хотел бы получить в качестве подарка.

***2. Методика «Незаконченные предложения».***

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении подростков.

Инструкция: ведущий предлагает воспитанникам написать начало каждого предложения и самостоятельно его закончить.

* В свободное время я занимаюсь…
* Все познать невозможно, но хочется знать…
* Учусь для того (что бы?)….
* Мои любимые книги (и почему?)…
* Смысл жизни для меня (в чем?)…
* Я повседневно реализую свои (что?)…
* Занятия, которые мне безразличны (какие?)…

***3. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»***

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

Ведущий сообщает подросткам небольшую по объему информацию о том, как правильно организовать процесс самоподготовки.

Лекционный материал:

Прежде чем приступить к выполнению домашнего задания необходимо организовать правильно свое рабочее пространство.

*Общие правила организации рабочего места:*

1. Прежде всего, на рабочем месте не должно быть ничего лишнего. Иначе придется терять время на поиски нужной вещи.
2. Очень важно также обеспечить на рабочем месте чистоту. Чем чище рабочее место, тем легче работать.
3. На рабочем месте надо обеспечить соответствующий предстоящей работе порядок. Так, источник света должен находится слева. Всё, что вам понадобится, лучше держать с одной стороны (чаще слева), сделанное и использованное перекладывать на право.
4. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой ифиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
5. За работу никогда не надо браться круто, натиском, сразу. Начинай готовиться понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся начать сначала с самого легкого, а потом переходи к изучению трудного материала.
6. Условия поддержки работоспособности
7. Чередуйте умственный и физический труд.
8. Обязательно делайте перерывы для отдыха: каждый час последние 10 минут надо или лежать, закрыв газа или посидеть, закрыв глаза.

Обсуждение. Как вы организуете свою работу? Исходя из вышесказанного, как вы оцениваете организацию своих занятий, что собираетесь изменить?

***4. Игра «Выпутываемся из проблем».***

Выбирается водящий а остальные участники образуя круг начинают запутываться, меняя своё положение в круге, но не отрывая рук друг от друга. Задача водящего- распутать получившуюся фигуру, вернув каждого в первоначальное положение.

***5. Релаксационное упражнение.***

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно её жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь её прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать её зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно — расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь её прожевать. Сильнее сжимайте её, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы её разжуем. Двигайте челюстями, сдавливайте её как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, всё, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет всё ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

***6. Дискуссия «Школьная оценка».***

Цель: формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.

Ход дискуссии:

Ведущий ставит перед группой дискуссионные вопросы:

Зачем нужна оценка? Можно ее заменить, если да то чем? Может быть «2» это не такая уж плохая оценка, а совсем наоборот? Хорошая оценка всегда ли это показатель хороших знаний и наоборот (плохая оценка - показатель отсутствия знаний)? Что важнее знания или оценка?

Обсуждение: Важно, чтобы каждый подросток высказал свое отношение.

***7. Рисунок «Мое настроение в школе»***

Цель: эмоционально-графическое отреагирование состояний подростка, снятие напряжения.

Инструкция: Ведущий предлагает подросткам вспомнить в каком настроении они чаще прибывают, находясь в школе, на уроках. Затем ведущий просит ребят изобразить свое состояние на альбомном листе с помощью цветных карандашей.

После того как подростки справились с заданием, ведущий предлагает желающим рассказать о своем рисунке, поделится своими чувствами, переживаниями.

***8. Рефлексия занятия.***

***9. Домашнее задание «Мои эмоции: помогают или мешают»***(Примеры из жизни).

**Занятие №9 «Хозяин эмоций»**.

***1. Игра «Пчелы»*** (звукоподражание, снятие речевых зажимов, речевая разминка). Все «превратились» в пчел. Ведущий держит руку горизонтально на уровне груди – пчелы деловито трудятся, спокойно жужжат. Когда рука поднимается вверх – пчелы злятся, показывая это голосом, когда вниз – пчелы добрые – добрые, тоже выделяют настроение голосом.
Основная часть: проверка домашнего задания (наблюдение, развитие эмоциональной сферы и выразительных движений ребенка): хождение по кругу или вперемешку, изображая заданную ведущим эмоцию. По команде: «замри!» - замирают на месте и, не меняя характера позы и выражения лица, разглядывают друг друга. Проигрываются 5 вышеупомянутых эмоций.

***2. Игра «Изобрази ногами»*** (наблюдение, развитие эмоциональной сферы и выразительных движений ребенка). В кругу: ведущий называет эмоцию, все показывают ногами как можно эту эмоцию изобразить. Обращается внимание на самый интересный вариант решения.

***3. Игра «Расскажи стишок»*** (наблюдение за интонациями, мимикой, развитие эмоциональной сферы). Группа делится по парам. Один работает, второй – помогает. На карточках раздаются детские стихи (4 строчки). Ведущий назначает каждой паре эмоцию, с которой та будет работать. Задача – рассказать или прочитать стих с «полученной» эмоцией. Тренируются в парах, затем – рассказывают в кругу. Когда все рассказали, помогающие «получают» другую эмоцию, а стишок остается прежним, и работают аналогично.

Например:

Мой приятель Валерий Петров
Никогда не кусал комаров,
Комары же об этом не знали
И Петрова часто кусали.

Микроб – ужасно вредное животное,
Коварное, и главное, щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет и прекрасно там живет.

Дама сдавала багаж:
Диван, чемодан, саквояж
Картину, корзину, картонку
И маленькую собачонку

Ехали медведи на велосипеде,
А за ними – кот задом наперед!
А за ним комарики на воздушном шарике!

Нет, напрасно мы решили
Прокатить кота в машине!
Кот кататься не привык –
Опрокинул грузовик.

Подражаю я слону,
Губы хоботком тяну,
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.

*Беседа:* у кого получилось передавать эмоции? Что получалось легче, в чем были трудности? Легко ли было «переключаться» с одной эмоции на другую?

***4. Игра «Ха-ха».*** (Снятие зажимов, барьеров). В кругу, сидя на стульчиках, положить голову на плечо соседке справа по кругу. Ведущий назначает, кто начинает. Задача девочек – говорить «Ха - Ха» или смеяться по нарастающей: начинается с простого «Ха!» - 1 раз, следующая слева девочка говорит: «Ха – Ха!» - 2 раза, далее – «Ха – Ха – Ха!» - 3 раза и т. д. Если порядок нарушается и игроки сбиваются – все начинается сначала. Начинающего можно менять.

***5. Игра «Походки»*** (анализ, наблюдение, снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение). Каждая девочка загадывает эмоцию и обладателя эмоции (например, глубокий старик, маленький ребенок, лев, котенок, медведь и др.).

По-очереди ходят в кругу, походкой показывают загаданное, а все остальные – отгадывают, что было задумано.

Заключительная часть: подведение итогов занятия, обсуждение внутренних ощущений при выражении той или иной эмоции. Выделение наиболее активных девочек.

***6. Релаксация «Цветок»***

*Цель:* саморегуляция психологического состояния.

*Процедура проведения:* Ведущий заранее подготавливает спокойную музыку и предлагает подросткам сесть поудобней, расслабиться и приготовиться слушать инструкцию, закрыв глаза.

*Инструкция:* «Представьте цветочный горшок с землей. У вас на ладони - семечко цветка. Вы сажаете его в землю - и цветок начинает расти. Вот появляется стебель, он вытягивается ... Листья … Бутон … Наконец, бутон раскрывается, и вы видите свой чудесный цветок…Рассмотрите его внимательно и отметьте, какие чувства он у вас вызывает...Вы берете горшок с цветком и уносите его в место, про которое никто не знает, кроме вас. Попрощайтесь со своим цветком.. Вам пора возвращаться, но вы всегда сможете прийти к нему, когда вам будет грустно. Ваше дыхание становиться глубоким и энергичным. Вы отдохнули и чувствуете прилив сил… Откройте глаза, потянитесь… Вы вернулись из своего путешествия».

*Обсуждение:*Какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться? Если нет, то, что помешало? Какие чувства, образные представления возникли в ходе релаксации? Знаете ли вы другие способы расслабление? Для чего необходимо овладеть различными приемами релаксации?

***7. Игра: «Зверята»***

Группа делятся на 4 подгрупы. 1 – поросята, 2 – кутята, 3 – котята, 4 – утята. Посмотреть друг на друга и закрыть глаза. Должны с закрытыми глазами «перемешаться» и по команде ведущей вести поиски «своих», издавая звуки. Побеждает та группа, которая в общем гаме быстрее сориентировалась и нашла «своих».

***8. Игра «любящий взгляд».*** (Осознание своего невербального эмпатийно – экспрессивного арсенала). Водящий выходит за дверь. Среди участников выбирается тот, кто будет смотреть на водящего любящим взглядом, равнодушным, заинтересованным, обиженным, угрожающим и т. д. водящий должен по мимике и позе участников догадаться кто на него как смотрит. После – обсуждение: что помогло догадаться, как удалось изобразить взгляд.

***9. Рефлексия занятия.***

**Занятие №10 «Самоорганизация».**

***1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»***

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддерживание доброжелательной атмосферы.

Инструкция: Как только зазвучит музыка, вы будите передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплементы, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Вопросы для обсуждения:

Изменилось ли ваше самочувствие? Если «да», то как? Как вы думаете, почему изменилось ваше настроение?

***2. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»***

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

Ведущий сообщает подросткам небольшую по объему информацию о том, как правильно организовать процесс самоподготовки.

Лекционный материал:

Прежде чем приступить к выполнению домашнего задания необходимо организовать правильно свое рабочее пространство.

Общие правила организации рабочего места:

1. Прежде всего, на рабочем месте не должно быть ничего лишнего. Иначе придется терять время на поиски нужной вещи.
2. Очень важно также обеспечить на рабочем месте чистоту. Чем чище рабочее место, тем легче работать.
3. На рабочем месте надо обеспечить соответствующий предстоящей работе порядок. Так, источник света должен находится слева. Всё, что вам понадобится, лучше держать с одной стороны (чаще слева), сделанное и использованное перекладывать на право.
4. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой ифиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
5. За работу никогда не надо браться круто, натиском, сразу. Начинай готовиться понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся начать сначала с самого легкого, а потом переходи к изучению трудного материала.
6. Условия поддержки работоспособности
7. Чередуйте умственный и физический труд.
8. Обязательно делайте перерывы для отдыха: каждый час последние 10 минут надо или лежать, закрыв газа или посидеть, закрыв глаза.

Обсуждение. Как вы организуете свою работу? Исходя из вышесказанного, как вы оцениваете организацию своих занятий, что собираетесь изменить?

***3. Кинезиологическое упражнение***

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала с тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. После большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершаем круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

***4. Релаксация «Цветок»***

Цель: саморегуляция психологического состояния.

Процедура проведения: Ведущий заранее подготавливает спокойную музыку и предлагает подросткам сесть поудобней, расслабиться и приготовиться слушать инструкцию, закрыв глаза.

Инструкция: «Представьте цветочный горшок с землей. У вас на ладони - семечко цветка. Вы сажаете его в землю - и цветок начинает расти. Вот появляется стебель, он вытягивается ... Листья … Бутон … Наконец, бутон раскрывается, и вы видите свой чудесный цветок…Рассмотрите его внимательно и отметьте, какие чувства он у вас вызывает...Вы берете горшок с цветком и уносите его в место, про которое никто не знает, кроме вас. Попрощайтесь со своим цветком.. Вам пора возвращаться, но вы всегда сможете прийти к нему, когда вам будет грустно. Ваше дыхание становиться глубоким и энергичным. Вы отдохнули и чувствуете прилив сил… Откройте глаза, потянитесь… Вы вернулись из своего путешествия».

Обсуждение: Какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться? Если нет, то, что помешало? Какие чувства, образные представления возникли в ходе релаксации? Знаете ли вы другие способы расслабление? Для чего необходимо овладеть различными приемами релаксации?

***5. Упражнение: «Настоящий ученик – это…»***

Каждая группа получает листок, на котором написаны различные качества и свойства человека. Среди них есть качества, важные для учебной деятельности, есть и нейтральные.

Задача каждой группы – отметить в списке те качества, которые обязательно должны быть у настоящего пятиклассника. Списки у всех групп одинаковые, но выбирают они нередко разные качества. Работа проводится в течение 5 минут. Затем каждая группа выбирает одного представителя. Он остается у доски, остальные садятся на свои места. Сравниваются выборы групп.

Листки с выбранными качествами прикрепляются в центр листа ватмана (будущего цветка).

***6. Дискуссия по вопросам:***

Можете ли вы мне сказать, зачем человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хороший друг похож на брата или сестру? А чем отличается?

Ведущий предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради: «Откровенно говоря, мне до сих пор трудно…»;

«Откровенно говоря, для меня очень важно…»
Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

***7. Упражнение «Ищу друга» (единомышленника)***

Ребятам предлагается попытаться составить объявление под названием «Ищу друга».

В нем необходимо рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.
Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

Желающие могут поместить свои объявления на стенде в кабинете психолога.

*8. Анализ занятия (обратная связь).*

Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите две рожицы из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант на нашем импровизационном нарисованном портфеле.

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

**Литература:**

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Триста творческих конкурсов. – М.: АСТ-ПРЕСС СКД, 2001. – 256 с.
2. Игры: обучение, тренинг, досуг /под ред. В.В. Петрусинского, «Новая школа», М., 2005.
3. Кореневская В.А. Всем ли комфортно в школе? Формирование психологического пространства в школе. Методическое пособие. – Кемерово: Изд-во ОблИУУ, 1999г. – 89 с.
4. Коррекционно – развивающая программа «Маленькая фея», Ломакина Т. Н.
5. Коррекционно-развивающая программа «Я и мы!», Маширова Н.В.
6. Программа «Первый раз – в пятый класс!», Маширова Н.В.
7. Программа коррекционно-развивающих занятий с учащимися 5-11-х классов общеобразовательной школы,[Мартынюк Е. В](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Fauthors%2F208-086-330).
8. Прутченков А.С. «Свет мой зеркальце, скажи…»: Методические разработки социально-психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996. – 144 с.
9. Разогревающие игры и психотехники // Основы технологии группового тренинга. Психотехники - И.В. Вачков. Учебное пособие. Издательство «Ось-89», 2010г
10. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. - Генезис, М., 1999.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005 – 320 с.
12. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., 2003.-208с.
13. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. ; В 4-х томах. Т.4. – М.: Генезис, 1999. – 160с.: ил.
14. Электронное пособие. В помощь школьному психологу. Психологическая работа в школе. Выпуск 2. – М.: Изд-во «Учитель», 2012.

**Компьютерно – информационное оснащение:**

1.Мультимидийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике коррекционно – развивающей работы.

2. Программы компьютерной обработки блоков психологических тестов.

**Технические средства обучения:**

1. Оборудование рабочего места педагога – психолога.

2. Персональный компьютер с выходом в интернет с контентфильтрацией.

3. Принтер.

4. Набор для песочной терапии.

5. Наглядный материал.

6. Канцелярские товары.

**Оборудование класса:**

1. Магнитная доска.

2. Стул.

3. Шкаф для хранения дидактических материалов.

4. Мягкие модули и оборудование для сенсорной комнаты.

5. Световой стол для рисования песком.

6. Стенд для развития мелкой моторики.

**Приложение 2**

**Методика «Цветные письма»**

**Цель исследования:** определение психологической комфортности учащихся на разных уроках.

Метод достаточно прост в применении. Для проведения исследования необходимо иметь бланк на каждого учащегося с отпечатанным перечнем предметов, изучаемых в 5 классе. В бланке каждому предмету соответствует пустой квадрат, который в соответствии с инструкцией необходимо раскрасить таким цветом, который определяет состояние учащегося на том или ином уроке. Проведению исследования предшествует ознакомление с инструкцией, которую зачитывает психолог.

**Инструкция:** «Закрась квадрат, соответствующий тому или иному предмету таким цветом, который определяет твоё состояние на этом уроке. Вам предложено 8цветов: красный, желтый, синий, зеленый, черный, серый, фиолетовый. В соответствии с Вашим выбором один и тот же цвет можно выбирать несколько раз, какие-то цвета могут вообще не использоваться».

**Бланк для заполнения:**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Математика**

**Русский язык**

**Литература**

**Природоведение**

**Английский/Немецкий язык**

**ОБЖ**

**История**

**Музыка**

**ИЗО**

**Физическая культура**

**Технология (девочки/мальчики)**

**Обработка и интерпретация результатов:**

Опираясь на значение цвета, при обработке результатов необходимо проследить

* + - характер общего психологического состояния каждого учащегося на уроках в школе (по преобладанию определенных цветов), (в целях выявления дезадаптированных учащихся),
		- уроки, на которых учащиеся испытывают состояние психологического дискомфорта (в целях выявления наиболее стрессовых уроков для учащихся),
		- характер психологической комфортности на разных уроках.

**Интерпретация цвета (по М. Люшеру)**

*Синий* – спокойствие,

*Зеленый* – уверенность,

*Красный* – энергия, стремление к активной деятельности,

*Желтый* – активность, стремление к общению,

*Черный* – страх,

*Коричневый* – стресс,

*Фиолетовый* – тревога,

*Серый* – нейтральная граница

**Приложение 3**

**Опросник «Чувства в школе»**

Опросник содержит перечисление 16 чувств, из которых предлагается выбрать только 8 и отметить значком **«+»** те, **«*которые ты наиболее часто испытываешь в школе»***. Ответы анонимны.

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата опроса \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отметь значком **«+»** те чувства, которые ты наиболее часто испытываешь в школе.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Я испытываю в школе*** | ***Да*** |
| Спокойствие |  |
| Усталость |  |
| Скуку |  |
| Радость |  |
| Уверенность в себе |  |
| Беспокойство |  |
| Неудовлетворенность собой |  |
| Раздражение |  |
| Сомнение |  |
| Обиду |  |
| Чувство унижения |  |
| Страх |  |
| Тревогу за будущее |  |
| Благодарность |  |
| Симпатию к учителям |  |
| Желание приходить сюда |  |

**Опросник «Отношение к учебным предметам»**

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата опроса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Предмет*** | ***Изучаю с интересом*** | ***Равнодушен*** | ***Не люблю*** |
| 1. | Русский язык |  |  |  |
| 2. | Литература |  |  |  |
| 3. | Иностранный язык |  |  |  |
| 4. | Математика |  |  |  |
| 5. | История |  |  |  |
| 6. | Природоведение |  |  |  |
| 7. | Физкультура |  |  |  |
| 8. | Труд |  |  |  |
| 9. | ИЗО |  |  |  |
| 10. | Музыка |  |  |  |

**Опросник «Черты идеального учителя»**

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата опроса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_

Отметь знаком «плюс» те общие черты учителей, которые вызывают у тебя симпатию (нравятся тебе, внушают уважение). Нужно выбрать только пять черт из десяти.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Черты учителя*** | ***Мне******нравится*** |
| 1. Хорошо знает предмет |  |
| 2. Строгий, дает прочные знания |  |
| 3. Относится ко мне по-человечески |  |
| 4. Считается с моими возможностями |  |
| 5. Общается с нами после уроков |  |
| 6. Не требует многого |  |
| 7. Интересно на уроках |  |
| 8. Дает работать самостоятельно, сделать что-то свое |  |
| 9. Выделяет меня из класса (относится ко мне иначе, чем к другим) |  |
| 10. Допускает короткую дистанцию между собой и учениками |  |

**Опросник «Черты идеального учителя»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Черты учителя*** | ***Предметник*** |
| 1. Хорошо знает предмет |  |
| 2. Строгий, дает прочные знания |  |
| 3. Относится ко мне по-человечески |  |
| 4. Считается с моими возможностями |  |
| 5. Общается с нами после уроков |  |
| 6. Не требует многого |  |
| 7. Интересно на уроках |  |
| 8. Дает работать самостоятельно, сделать что-то свое |  |
| 9. Выделяет меня из класса (относится ко мне иначе, чем к другим). |  |
| 10. Допускает короткую дистанцию между собой и учениками |  |

**Приложение 4**

### «Открытое письмо родителям»

***Дорогие родители!***

Вот я и учусь в пятом классе.

Прежде всего, хочу сообщить, что я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если сравнивать с учёбой в 4-м классе, то сейчас \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Иногда я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самый интересный для меня предмет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А ещё я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Но кроме этого я хочу рассказать о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самым трудным для меня в 5-м классе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Больше всего я хочу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А в большинстве случаев настроение у меня \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ещё хочу сказать, что учителя, которые ведут уроки в 5-м классе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А наш классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Хочу признаться, что у меня совсем нет времени на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Но вот то, что заинтересовало меня, так это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В 5-м классе меня удивило \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Но с гордостью могу сказать, что теперь умею \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Жаль, но меня торопят \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Крепко целую.

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ваш(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### «Открытое письмо родителям»

***Дорогие родители!***

Вот я и учусь в пятом классе.

Прежде всего, хочу сообщить, что я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если сравнивать с учёбой в 4-м классе, то сейчас \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Иногда я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самый интересный для меня предмет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А ещё я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Но кроме этого я хочу рассказать о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самым трудным для меня в 5-м классе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Больше всего я хочу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А в большинстве случаев настроение у меня \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ещё хочу сказать, что учителя, которые ведут уроки в 5-м классе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А наш классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Хочу признаться, что у меня совсем нет времени на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Но вот то, что заинтересовало меня, так это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В 5-м классе меня удивило \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Но с гордостью могу сказать, что теперь умею \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Жаль, но меня торопят \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Крепко целую.

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ваш сын\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 5**

**Методика диагностики уровня**

**школьной тревожности Филипса**

**Цель** методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

**Инструкция:** “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

**Обработка и интерпретация результатов.**

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

№ вопросов

1. Общая тревожность в школе

2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58;

сумма = 22

2. Переживание социального стресса

5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11

3. Фрустрация потребности в достижение успеха

1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13

4. Страх самовыражения

27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6

5. Страх ситуации проверки знаний

2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

3,8,13,17.22; сумма = 5

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

9,14.18.23,28; сумма = 5

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями

2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

**КЛЮЧ К ВОПРОСАМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 -  | 3-  | 5-  |
| 7-  | 9-  | 11 +  |
| 13-  | 15-  | 17-  |
| 19-  | 21 -  | 23-  |
| 25 +  | 27-  | 29-  |
| 31 -  | 33-  | 35 +  |
| 37-  | 39 +  | 41 +  |
| 43 +  | 45-  | 47-  |
| 49-  | 51 -  | 53- |
| 55- | 57- | 5-  |
|  |
| 2 \_  | 4-  | 6-  |
| 8-  | 10-  | 12-  |
| 14-  | 16-  | 18-  |
| 20 +  | 22 +  | 24 +  |
| 26-  | 28-  | 30 +  |
| 32-  | 34-  | 36 +  |
| 38 +  | 40-  | 42 -  |
| 44 +  | 46-  | 48-  |
| 50-  | 52-  | 54- |
| 56- | 58- | 6-  |
| 2 -  | 4-  | 12-  |

**Результаты**

1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

**Для каждого респондента.**

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

**Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).**

Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

**Текст опросника Филипса.**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
17. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
18. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
19. Похож ли ты на своих одноклассников?
20. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
21. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
22. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
23. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
24. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
25. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
26. Боишься ли ты временами вступать в спор?
27. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
28. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
29. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
30. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
31. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
32. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
33. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
34. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
35. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
36. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
37. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
38. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
39. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
40. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
41. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
42. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
43. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
44. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
45. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
46. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
47. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
48. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
49. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
50. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
51. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
52. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
53. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
54. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
55. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
56. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
57. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

**Приложение 6**

**АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

 **Определение доминирующих мотивов учения**

Дорогой ученик! Для работы по преодолению неуспешности в обучении учителю необходимо знать наиболее и наименее осознаваемые мотивы твоего обучения.

Поставь, пожалуйста, напротив наименования мотива указвнный балл.

Понимаю, что ученик должен учиться хорошо

Хочу закончить школу и учиться дальше

Понимаю, что знания мне нужны для будущего

Хочу быть культурным и развитым человеком

Хочу получать хорошие отметки

Хочу получать одобрение родителей

Хочу, чтобы класс был хорошего мнения обо мне

Хочу быть лучшим учеником в классе

Хочу, чтобы мои ответы на уроках были всегда лучше всех

Хочу занять достойное место среди лучших в классе

Мне нравится учиться

Люблю узнавать новое

Нравятся необычные и нестандартные уроки учителей

Мне нравится преодолевать трудности в учебной деятельности

Люблю уроки, на которых можно рассуждать

Люблю, когда учитель оценивает справедливо мои учебные успехи.

Мотивы обучения:

мотив долга и ответственности – № 1;

мотивы самоопределения и самосовершенствования – № 2–4;

мотивы собственного благополучия – № 5–7;

мотивы престижности – № 8–10;

мотивы содержания учебной деятельности – № 11–13;

мотивы отношения к процессу учения – № 14–16.

Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Понимаю, что ученик должен учиться хорошо |  |
| 2. Хочу закончить школу и учиться дальше |  |
| 3. Понимаю, что знания мне нужны для будущего |  |
| 4. Хочу быть культурным и развитым человеком |  |
| 5. Хочу получать хорошие отметки |  |
| 6. Хочу получать одобрение родителей |  |
| 7. Хочу, что бы класс был хорошего обо мне мнения |  |
| 8. Хочу быть лучшим учеником в классе |  |
| 9. Хочу, что бы мои ответы на уроках были лучше всех |  |
| 10. Хочу занять достойное место среди лучших в классе |  |
| 11. Мне нравиться учиться |  |
| 12. Люблю узнавать новое |  |
| 13. Нравятся необычные и нестандартные уроки учителей  |  |
| 14. Мне нравится преодолевать трудности в учебной деятельности |  |
| 15. Люблю уроки на которых нужно рассуждать |  |
| 16. Люблю когда учитель справедливо оценивает мои учебные успехи |  |