

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска «Лицей № 185»**

**Рассмотрено**

на заседании методического  
объединения  
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

**Принято**

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

**Утверждено**

приказом директора МАОУ Лицей №185  
№ 175 от «29» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 078ED2D514A9A206AB5FDEAF4D7B1361  
Владелец: Онищенко Игорь Владимирович  
Действителен: с 13.01.2023 до 07.04.2024

**Программа  
по адаптации обучающихся первых классов  
«Первые шаги в лицее»**

Педагог-психолог: Шупикова Кристина Юрьевна

**город Новосибирск, Новосибирская область, 2023**

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Цели программы.....	4
Задачи программы.....	4
Основные принципы программы.....	4
Методы и приемы работы с обучающимися .....	5
Ожидаемые результаты .....	5
Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы .	6
Структура и особенности программы.....	6
Список литературы .....	6
Календарно-тематическое планирование .....	8
Приложение .....	11
Содержание занятий .....	11

## **Пояснительная записка**

В соответствии с ФГОС НОО, психолого-педагогические условия реализации образовательной программы должны обеспечивать, в частности, учет специфики возрастного психофизиологического развития обучающихся.

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным.

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана коррекционно-развивающая программа «Первые шаги в лицее».

Для оказания помощи ребенку в рамках образовательного учреждения, необходимо несколько этапов:

1. Психологическая диагностика. На этапе адаптации детей в начальном звене, психологическая диагностика направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями.

2. Консультативная работа с педагогами и родителями. Работа с педагогами чаще всего проводится в виде семинаров, круглых столов. Консультирование родителей, чьи дети показали тревожные результаты в процессе тестирования и могут испытывать трудности приспособления к школе, осуществляется индивидуально.

3. Коррекционно-развивающая работа. Проводится с учащимися, испытывающими трудности в школьной адаптации. Такая работа проводится в форме групповых занятий. Так как занятия направлены, в том числе на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

4. Аналитическая работа. Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой психологической работы, деятельности по адаптации детей к условиям средней школы, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов.

### **Цели программы**

- Предупреждение и преодоление трудностей адаптационного периода у учащихся первого класса.
- Сохранение здоровья и эмоционального благополучия ребенка при переходе из начальной школы в пятый класс.
- Повышение уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

### **Задачи программы**

- Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников.
- Знакомство с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД.
- Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД.
- Развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных УУД.
- Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД.
- Создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.
- Профилактика школьной дезадаптации.

### **Основные принципы программы**

1. Соблюдение интересов ребенка.
2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
3. Принцип единства диагностики и коррекции реализуется в двух аспектах: началу коррекционной работы предшествует этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность сложностей, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения строить коррекционную работу, исходя из ближайшего прогноза развития.

4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.

5. Принцип динамичности восприятия заключается в разработке таких заданий/упражнений, при решении которых возникают какие-либо препятствия. Их преодоление способствует развитию учащегося, раскрытию возможностей и способностей.

6. Принцип продуктивной обработки информации заключается в организации работы таким образом, чтобы у учащегося развивался навык переноса обработки информации, следовательно, механизм самостоятельного поиска, выбора и принятия решения

7. Принцип учета эмоциональной окрашенности материала предполагает, чтобы игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

### **Методы и приемы работы с обучающимися**

Коррекционная работа осуществляется в рамках целостного подхода к воспитанию и развитию ребенка. Применяются следующие приемы и методы:

- использование дозированной педагогической помощи (обучающей, стимулирующей, организующей, направляющей);
- пошаговость предъявления материала;
- учет индивидуально-психологических и возрастных особенностей;
- эмоционально окрашенная подача материала.

Основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность

### **Ожидаемые результаты**

- Сохранение физического, психического и социального здоровья детей.
- Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
- Установление контакта с обучающимися, с учителем.
- Удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.
- Формирование адекватного поведения.
- Владение навыками учебной деятельности.
- Повышение степени самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

## **Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы**

Для мониторинга эмоционального состояния и адаптации обучающихся, а также для отслеживания результатов коррекционно-развивающей работы рекомендуется использовать следующие диагностические методики (на выбор педагога-психолога):

- «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В.);
- «Домики» (О. А. Орехова);
- «Ориентировочный тест школьной зрелости» Керна-Йирасека;
- Тест Тулуз-Пьрона;
- Методический комплекс Л.А. Ясюковой;
- «Беседа о школе» (Т.А. Нежной);
- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);
- «Волшебная страна чувств» (Т.Д.Зинкевич – Евстигнеева).

### **Структура и особенности программы**

**Программа рассчитана на 8 занятий, продолжительностью 20-40 минут** (в зависимости от эмоционального состояния обучающихся), предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

**Сроки реализации программы: сентябрь - декабрь.**

#### **Рекомендации к программе:**

- Занятия проводить в групповой форме, так как занятия направлены в том числе, на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений.
- Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно.
- Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики.

### **Список литературы**

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2011.-144с.
2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
3. Артюхова И. В первом классе без проблем. - М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.

4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. — 298 с.
5. Глазунов Д.А. Развивающие занятия 1 класс. Методическое пособие с электронным приложением. - М.: Планета, 2011.-240с.
6. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога.-М.: Олма-пресс, 2001.- 224 с.
7. Куражева Н.Ю., Козлова И.А. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия с детьми 6-7 лет - СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
10. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображении у детей. Игры и упражнения.- Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
11. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. - СПб.: Питер, 2004 - 592 с.
12. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
13. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
14. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 29 с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000. – 160 с.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Задачи	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Знакомство	- знакомство и создание положительного эмоционального настроения; - снятие психологического напряжения в группе; - развитие представления о новом социальном статусе школьника	1. <i>Приветствие.</i> Сообщение целей занятий. Принятие правил. 2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Ассоциации». 3. <i>Работа по теме:</i> упражнение «Твой лицей такой, каким ты его представляешь», упражнение «Пустой или полный». 4. <i>Рефлексия.</i> Упражнение «Спасибо!»	1
2	Диагностический блок	-изучить трудности адаптационного периода, индивидуальные особенности обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В.);</li> <li>• «Домики» (О. А. Орехова);</li> <li>• «Ориентировочный тест школьной зрелости» Керна-Йирасека;</li> <li>• Тест Тулуз-Пьрона;</li> <li>• Методический комплекс Л.А. Ясюковой;</li> <li>• «Беседа о школе» (Т.А. Нежной);</li> <li>• Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);</li> <li>• «Волшебная страна чувств» (Т.Д.Зинкевич – Евстигнеева).</li> </ul> <i>На выбор специалиста</i>	1
3	«Мое настроение. Конверты «Радости» и «Огорчений»»	- познакомить с понятием настроение; - развивать умение управлять своим настроением;	1. <i>Приветствие.</i> Сообщение целей занятий. Принятие правил. 2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Тренировка эмоций». 3. <i>Работа по теме:</i>	1



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать коммуникативные УУД,</li> <li>- снизить психоэмоциональное напряжение.</li> </ul>	<p>Упражнение «Разные настроения».</p> <p>Упражнение «Облака».</p> <p>Упражнение «Конверты».</p> <p>Упражнение «Сочини рассказ».</p> <p>4. <i>Рефлексия</i>. Упражнение «Нарастающие аплодисменты»</p>	
4	<p>Что поможет мне учиться?</p> <p>Легко ли бы учеником?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию учебных навыков, самораскрытию детей и развитию эмпатии;</li> <li>- помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.</li> </ul>	<p>1. <i>Приветствие</i>. Сообщение целей занятий. Принятие правил.</p> <p>2. <i>Разминка</i>. Упражнение «Приветствие».</p> <p>3. <i>Работа по теме</i>: Упражнение «Что поможет мне учиться».</p> <p>Рисунок «Я ученик»</p> <p>4. <i>Рефлексия</i>. Упражнение «Добрые пожелания».</p>	1
5	Букет эмоций	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить учащихся с понятием «эмоции»;</li> <li>- научить определять эмоциональное состояние других людей;</li> <li>- тренировать умение владеть своими эмоциями.</li> </ul>	<p>1. <i>Приветствие</i>. Сообщение целей занятий. Принятие правил.</p> <p>2. <i>Разминка</i>. Упражнение «Приветствие».</p> <p>3. <i>Работа по теме</i>: Упражнение «Угадай эмоцию».</p> <p>Упражнение «Цветы эмоций».</p> <p>Упражнение «Изобрази эмоцию».</p> <p>4. <i>Рефлексия</i>.</p>	1
6	Путешествие в страну «Понимание»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование коммуникативных УУД;</li> <li>- усвоить нормы общения с детьми и взрослыми;</li> <li>- развитие способности к разрешению конфликтов;</li> </ul>	<p>1. <i>Приветствие</i>. Сообщение целей занятий. Принятие правил.</p> <p>2. <i>Разминка</i>. Упражнение «Барометр настроения».</p> <p>3. <i>Работа по теме</i>. Упражнение «Раскрась ежика»</p>	1

		- снятие психоэмоционального напряжения, - развитие навыков сотрудничества и взаимодействия	Упражнение «Настоящий друг» Упражнение «Комплименты». 4. Рефлексия.	
7	Ты да я, да мы с тобой	- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; - помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; - повысить самооценку детей.	1. <i>Приветствие.</i> Сообщение целей занятий. Принятие правил. 2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Что я люблю делать». 3. <i>Работа по теме.</i> Упражнение «Ладощка». Упражнение «Скульптура дружбы». 4. <i>Рефлексия.</i> Продолжить фразу. Прощание.	1
8	Диагностический блок	-мониторинг эмоционального состояния обучающихся (проводится в конце учебного года)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В.);</li> <li>• «Домики» (О. А. Орехова);</li> <li>• «Ориентировочный тест школьной зрелости» Керна-Йирасека;</li> <li>• Тест Тулуз-Пьерона;</li> <li>• Методический комплекс Л.А. Ясюковой;</li> <li>• «Беседа о школе» (Т.А. Нежной);</li> <li>• Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);</li> <li>• «Волшебная страна чувств» (Т.Д.Зинкевич – Евстигнеева).</li> </ul> <p>На выбор специалиста</p>	1
<b>ИТОГО</b>				<b>8 часов</b>

## Содержание занятий

### Занятие №1 «Знакомство»

Задачи:

- знакомство и создание положительного эмоционального настроения;
- снятие психологического напряжения в группе;
- развитие представления о новом социальном статусе школьника

Ход занятия:

1. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. *Разминка.* Упражнение «Ассоциации».

Детям предлагается назвать ассоциации связанные со словом «школа» (класс, учебник, тетрадь, учеба, диктант, контрольная, портфель, пенал, парта, учитель, уроки, школьная форма, математика и т. д.)

3. *Работа по теме.*

Упражнение «Твой лицевой такой, каким ты его представляешь».

Вопросы к упражнению:

- Как вы думаете, все ли люди испытывают одинаковые чувства по отношению к лицу?
- Почему впечатления одних людей сильно отличаются от впечатлений других?
- Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у вас как у школьника?
- О чем вы хотели бы узнать, что хотели бы обсудить за время наших занятий?

Упражнение «Пустой или полный».

Показать детям, что один и тот же факт, одно и то же событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то – негативным. Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему.

«Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины. Одни люди скажут, что он наполовину пустой, а другие – что наполовину полный. И то и другое – правда, однако эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное. Пусть возникают сложности, но всегда можно найти что-то хорошее. Давайте попробуем увидеть положительные стороны в новой ситуации обучения».

В ходе упражнения дети стараются увидеть плюсы в негативных проявлениях школьной жизни. Например: у нас появились учителя, у них много требований, к ним трудно привыкать – зато интересно, узнаешь новых людей, учишься быть более организованным.

4. *Рефлексия.* Упражнение «Спасибо!»

Детям предлагается мысленно положить на левую руку все, то с чем они пришли сегодня, свой багаж: настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

### Занятие №3 «Мое настроение. Конверты «Радости» и «Огорчений»»

Задачи:

- познакомить с понятием настроение;
- развивать умение управлять своим настроением;
- формировать коммуникативные УУД,
- снизить психоэмоциональное напряжение.

1. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. *Разминка.* Упражнение «Тренировка эмоций».

Цель: потренироваться в мимическом выражении различных эмоциональных состояний.

Один из детей вытягивает карточку с заданием и выполняет его (показывает состояние). Затем это же состояние показывают все члены группы.

- Улыбнись, как кот на солнце.
- Улыбнись, как будто ты увидел чудо.
- Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу.
- Устань, как муравей, притащивший большую муху.
- Улыбнись, как хитрая лиса.
- Испугайся, как котенок, на которого лает собака.
- Устань, как человек, поднявший тяжелый груз.
- Улыбнись, как радостный ребенок.

3. *Работа по теме:*

1. Разные настроения.

«К нам пришел мишка Топтыжка. Ему как и вам 7 лет. Он уже много умеет, знает. А самоеглавное - Топтыжка умеет думать. Поздоровайтесь с мишуткой. (Дети здороваются, глядят игрушку). У Топтыжки бывают разные настроения: когда он спокоен, то его настроение похоже на чистую и прозрачную воду, а когда он веселится, придумывает разные игры-развлечения с друзьями, то его настроение похоже на праздничный салют. Но бывает, что его настроение похоже на грязную воду в луже после дождя. В такие минуты Топтыжке ничего не хочется делать, он ждет, когда такое настроение пройдет».

Обсуждение

- Бывало ли у вас такое грустное настроение? Когда? По какой причине?
- Что вы чувствовали при этом? О чем думали?
- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- Что же нужно делать, чтобы оно прошло?

(Дети высказывают свое мнение).

2. Релаксационное упражнение «Облака».

Дети изображают настроение облака по стихотворению.

3. Упражнение с элементами арт-терапии «Конверты радости и огорчений»

За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за

день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Детям предлагается изготовить конверты, украсить их соответствующим образом. Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы, дети начинают их заполнять.

Берут небольшие бумажки и рисуют то, что их обрадовало, а что огорчило. И распределяют это по соответствующим конвертам.

Затем дети с помощью рук изобразить весы. Один конверт помещается на правую ладонь, а другой на левую. Ребенка спрашивают, что перевешивает?

#### 4. Упражнение «Сочини рассказ».

Детям показываются 2 рисунка на тему «Как у меня испортилось настроение». На рисунках начало и конец истории. Детям предлагается сочинить об этом рассказ.

*4. Рефлексия.* Что понравилось? Что получилось? Какие вопросы остались неразрешенными? Упражнение «Нарастающие аплодисменты».

### **Занятие № 4. Что поможет мне учиться? Легко ли бы учеником?**

Задачи:

- способствовать развитию учебных навыков, самораскрытию детей и развитию эмпатии;
- помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.

*1.Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

*2.Разминка.* Упражнение «Приветствие».

Ребята в парах приветствуют друг друга разными способами. Приветствие пионерски (рука над головой), как индейцы (трутся носами), как реперы (плечами), как дипломаты (за руки), как друзья (обняться).

Ребята делятся своими эмоциями от разминочного упражнения.

*3. Работа по теме.*

Упражнение «Что поможет мне учиться»

Сегодня мы все вместе попробуем ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?». У нас будет «голосование» (большой палец, поднятый вверх, означает «согласен», опущенный вниз — «не согласен»), можно отвечать письменно (да, нет) со следующим утверждением:

Я точно знаю, с чем я могу справиться.

Я знаю, что я уже умею делать, а чему мне еще надо учиться.

Я умею жить по расписанию.

Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.

Я представляю, где и у кого могу получить помощи

Я умею внимательно слушать в классе.

Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.

Я умею заботиться о своем здоровье.

Обсудите, что из перечисленного дети считают особенно важным. Пусть желающие расскажут о том, что еще помогает им в учебе.

### Рисунок «Я ученик»

Цель: расширить представление о себе, способствовать предположению другого, не привычного представления о самом себе, формирование позиции «ученика».

5. *Рефлексия.* Добрые пожелания в адрес всех присутствующих.

## **Занятие 5. Букет эмоций**

Задачи:

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

1. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. *Разминка.* Упражнение «Приветствие».

Ребята в парах приветствуют друг друга разными способами. Приветствие по-пионерски (рука над головой), как индейцы (трутся носами), как реперы (плечами), как дипломаты (за руки), как друзья (обняться).

Ребята делятся своими эмоциями от разминочного упражнения.

3. *Работа по теме.*

Упражнение «Угадай эмоцию».

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Ученики угадывают, какие эмоции изображены на плакате. Анализируется по каким признакам догадались.

Упражнение «Цвет эмоций».

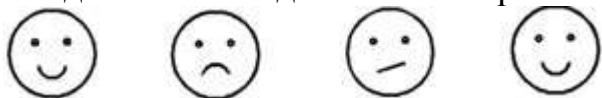
Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

Упражнение «Изобрази эмоцию».

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

4. *Рефлексия.*

Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите две рожицы из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко.



## **Занятие №6. Путешествие в страну «Понимание»**

Задачи:

- формирование коммуникативных УУД;
- усвоить нормы общения с детьми и взрослыми;

- развитие способности к разрешению конфликтов;
- снятие психоэмоционального напряжения,
- развитие навыков сотрудничества и взаимодействия

1. *Приветствие*. Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. *Разминка*. Упражнение «Барометр настроения».

Детям предлагается показать свое настроение только руками.

3. *Работа по теме*.

*Вводится легенда о "Заколдованном дереве".*

Психолог: «Хотите совершить путешествие в волшебную страну? Тогда встаем в круг. Это машина времени. Для того чтобы попасть в волшебную страну, делаем по кругу 3 шага вправо. Вот мы и в волшебной стране. В этой стране росло прекрасное дерево. Это – дерево желаний.

Дерево исполняет только добрые желания. Однажды в эту страну попал злой волшебник. Он загадал злое желание, и дерево его не исполнило. Тогда волшебник рассердился и заколдовал дерево желаний. Попробуем его расколдовать? А поможет нам в этом само дерево. Оно нас о чем-то просит, и эти просьбы написаны на листьях. (Листья заготовлены заранее, на каждом листе написано задание, которое ребята должны выполнить.) Давайте их прочитаем.

Упражнение «Раскрась ежика» (первая просьба дерева – вернуть жителей страны (ежиков)).

Цель: развитие свойств внимания.

Детям необходимо раскрасить ежика в соответствии с условными обозначениями и поместить их под деревом. Так у волшебника появится много новых друзей.

Упражнение «Настоящий друг».

Цель: дать детям почувствовать важность общения и дружбы.

Психолог: «У злого волшебника нет, и никогда не было друзей. Почему?»

Волшебник не знает, каким должен быть настоящий друг. Дерево просит, чтобы вы написали письмо волшебнику и рассказали, каким должен быть настоящий друг».

Итак, настоящим другом можно назвать человека, который ...

- Вместе с другом мне хотелось бы ...
- Дружбе мешает ...
- Я люблю друга за ...
- Мне нравится, когда друг ...
- Дружбе помогает ...
- У вас есть настоящие друзья?
- А каждый из вас может быть настоящим другом?

Упражнение «Комплименты».

Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие навыков сотрудничества.

Злому волшебнику никто никогда не говорил добрых слов. А вы друг другу когда-нибудь говорите добрые слова? Давайте поиграем в игру “Комплименты” (с клубком).

4. *Рефлексия*. Что понравилось? Что было трудным? Что было интересным?

## **Занятие № 7. Ты да я, да мы с тобой.**

Задачи:

- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- повысить самооценку детей.

*1. Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

*2. Разминка.* Упражнение «Что я люблю делать».

В школе мы все собираемся вместе, здесь нас ждут друзья, учителя. Каждый из вас — интересная личность, достойная уважения, каждый вносит собственный вклад в наши отношения, в дела класса. Передавая мяч друг другу, назовите свое имя и скажет о том, что каждый из вас любит делать и что у вас хорошо получается. Можно также сказать о том, чему вы могли бы обучить других ребят. После того как все участники выскажутся, они могут сказать друг другу о том, чему каждый из них хотел бы научиться у других.

*3. Работа по теме.*

Упражнение «Ладонка».

Каждый ребенок на листе картона обводит ладошку и в центре пишет своё имя. Напишите на пальчиках ладони ваши качества, которые проявляются в дружбе, помогают вам дружить, находить друзей.

В конце упражнения ладошки оформляются на «Дерево дружбы» в виде листочков.

Упражнение «Скульптура дружбы».

Детям предлагается изобразить образ дружбы в скульптуре. Материалом выступают ученики класса.

*4. Рефлексия.* Продолжить фразу:

Сегодня я узнал...

Было интересно...

Было трудно...или легко