

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «ШКОЛА АДАПТАЦІЇ П'ЯТИКЛАСНИКА»

Л. М. Чепенко, Українська гімназія, м. Димитров, Донецька обл.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Перехід учнів із початкової школи до середньої становить складну педагогічну проблему, тож період адаптації в п'ятому класі є нелегким у шкільному навчанні. Передумов щодо такого твердження чимало: стан молодших підлітків у цей період вирізняється низькою організованістю, іноді недисциплінованістю, зменшенням інтересу до навчання та його результатів, а також високим рівнем ситуативної тривожності.

Часто наслідки бувають негативними, що зумовлено:

- зміною соціальної обстановки та ролі учнів;
- збільшенням навчального навантаження;
- зміною стилю спілкування вчителів з учнями;
- різницею вимог з боку вчителів-предметників.

Спостереження за поведінкою учнів, спілкування з ними за період у адаптації дають підстави стверджувати, що вони дуже розгублені, не можуть зрозуміти, як будувати відносини з педагогами, які вимоги обов'язкові для виконання. На п'ятикласника обрушився потік інформації з незрозумілими для нього словами, термінами. Є й така категорія дітей, які через свій емоційний стан створюють безліч організаційних труднощів.

Програма розрахована на учнів 5 класів. Містить 6 занять тривалістю 60 хвилин. Форма проведення заняття — тренінг.

Корекційно-розвивальна програма «Школа п'ятикласника» орієнтована на пізнавальну, емоційно-особистісну, соціальну сфери психічного життя та самосвідомість дітей.

Мета програми: формувати та вдосконалювати комунікативні навички молодших підлітків, вчити їх керувати власною поведінкою через взаємодію з іншими, розвивати продуктивність психічної діяльності.

Тематичне планування

№	Тема заняття	Кількість годин
1	«Знайомство»	1
2	«На уроці та після дзвоника»	1

№	Тема заняття	Кількість годин
3	Інтерактивна гра «Калейдоскоп»	1
4	«Світ інформації»	1
5	«Мій внутрішній світ»	1
6	«Будинок нашого класу»	1

1 Заняття «Знайомство»

Мета: формувати вміння володіти засобами спілкування, встановлювати позитивні взаємини з оточенням: вислуховувати товаришів, коректно виражати своє ставлення до співрозмовника; формувати відчуття згуртованості класу.

Обладнання: стікери, плакат.

ПЕРЕБІГ ЗАНЯТТЯ

» Переднє слово психолога

Сьогодні ми розпочинаємо цікаві заняття, які допоможуть вам краще пізнати однокласників та себе, набути навичок позитивного спілкування, ознайомитися з правилами поведінки у гімназії.

» Встановлення правил

» Вправа «Ласкаве ім'я»

Для кожної дитини добирають ознаку, яка починається з першої літери імені. Наприклад: Сергій — самостійний.

» Вправа «Пісковий годинник»

Учасникам пропонують написати на стікерах, чого вони очікують від заняття, та приклеїти записи у верхню частину «піскового годинника».

» Вправа «Оголошення про себе»

Учасникам пропонують дати оголошення про себе в газету. Оголошення повинно бути стислим, але містити найголовнішу інформацію про автора.

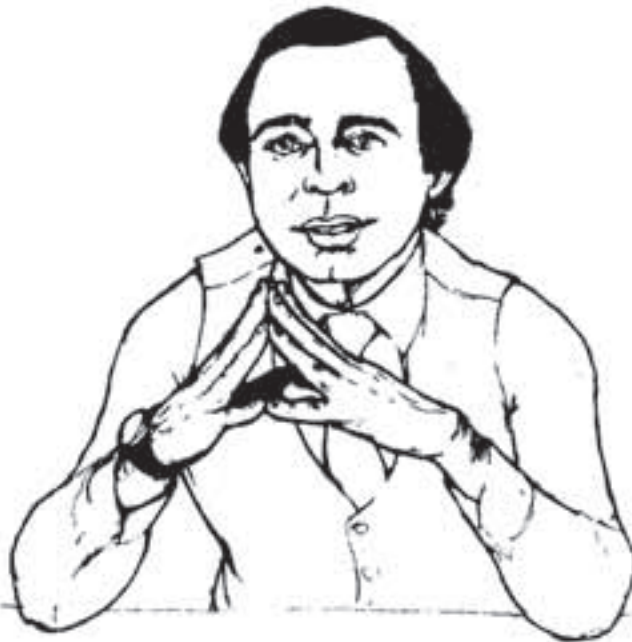
» **Вправа «Долоня»**

Кожному учаснику пропонують на аркуші паперу намалювати свою долоню та написати одну з найкращих своїх якостей. Решта дописує по колу якості господаря долоні (позитивні).

» **«Пальці вітаються»**

Зазвичай кожен бажає дружньої підтримки — товариської руки поряд. Але кожен з вас і сам собі друг. Пригадаймо про це. Сидячи або стоячи (зручно) притуліть долоню до долоні. Відчуйте, як вони торкаються одна одної, зосередьтеся на відчуттях. Тепер нехай ваші пальці «привітаються» один з одним: не розводячи долонь, по черзі потисніть палець об палець. Тепер розведіть долоні, не відриваючи пучок (верхніх фаланг) кожного пальця. Утворився «ажурний дашок». Але це не просто дашок! На думку Алана Піза, це жест переможця, того, хто хоче взяти вгору!

У ситуації, коли ви відчуваєте невпевненість, повторіть цей жест.



» **Вправа «Ніхто не знає»**

Перекидаючи м'яч колом, учасники продовжують фразу: «Ніхто з вас не знає, що я... (умію співати, танцювати тощо)».

» **Рухлива гра «Великі пальці вгору, шепочемо всі разом»**

Психолог. Я хочу поставити вам кілька запитань. Той, хто знає відповідь, піднімає руку, складає пальці в кулак, а великий палець піднімає вгору. Коли я побачу багато піднятих угору пальців, я почну рахувати: «Один, два, три...» На рахунок «Три» ви всі разом повинні прошепотіти мені відповідь.

- Який сьогодні день?
- Як звати класного керівника?
- На якому поверсі розміщена бібліотека?
- Який зараз місяць?
- Скільки учнів у вашому класі?
- Як звати директора гімназії?

» **Вправа «Пісковий годинник»**

Учні пропонують написати про враження від заняття на стікерах. Записи прикріплюють у нижній частині «піскового годинника».

Обговорення

» **Рефлексія**

- ♦ Чим ми займалися на занятті?
- ♦ Що нового ви дізналися?
- ♦ Які склалися у вас враження і почуття від заняття?

2 Заняття «На уроці та після дзвоника»

Мета: розвивати довільну регуляцію поведінки і природної рухової активності у навчальних ситуаціях та в позаурочній взаємодії з однолітками й дорослими.

Обладнання: м'яч.

ПЕРЕБІГ ЗАНЯТТЯ

» **Вправа-привітання «Електричний струм»**

Діти стають колом і беруться за руки. Перший гравець стискає руку сусіда праворуч від нього, а той передає імпульс стискання наступному гравцеві, і так по ланцюжку.

» **Вправа «Сусіди»**

Діти розподіляються на 1–2. Перші номери повертаються до других і дізнаються необхідну інформацію про них. Далі учасники змінюють ролі.

Слід дізнатися:

- Ім'я
- Дату народження
- Інтереси, захоплення
- Основні обов'язки в класі
- Випадок із життя



Потім учасники по черзі відрекомендують своїх партнерів по спілкуванню.

» **Вправа «Наші якості»**

Учасник кидає м'яч одному з учасників, називаючи його ім'я, той у відповідь називає улюблене заняття того, хто кинув м'яч.

» **Гра «Черепахи»**

Психолог стає біля стіни приміщення, учасники на протилежному боці. За сигналом ведучого діти починають рухатися.

Психолог. Уявіть, що всі ми черепахи. Я велика черепаха. А ви маленькі черепашки. Я запросила вас у гості на день народження. Я чекаю на вас. Але лихо: святковий пиріг ще не готовий. За моєю командою ви можете йти до мене, ніде не зупинятися. Пам'ятайте: ви черепахи і повинні рухатися дуже повільно, щоб прибути тоді, коли пиріг буде готовий.

Через 2–3 хв дається команда, за якою учні «завмирають». Перемагає той, хто зупинився далі від ведучого.

» **Рухлива гра «Перебудова»**

Учасникам пропонують стати в ряд: за алфавітом (перша буква імені), зростом, розміром взуття, числом дня народження тощо.

» **Рефлексія**

- ♦ Чим ми займалися на занятті?
- ♦ Що нового ви дізналися?
- ♦ Які склалися у вас враження і почуття від заняття?

3 Заняття Інтерактивна гра «Калейдоскоп»

Мета: сприяти згуртованості класного колективу п'ятикласників; формувати індивідуальні якості учнів; розвивати творчу уяву, активність.

Обладнання: паперові кружечки, фломастери, ватман, клей.

ПЕРЕБІГ ЗАНЯТТЯ

» **Вправа «Павутина»**

Учасникам пропонують назвати своє ім'я та розповісти щось про себе як про компетентну людину. Наприклад: «Моє ім'я Рита. У мене найкраще виходять малюнки на стіні фарбою з балончиків». Той, хто говорить першим, бере клубок. Розповівши про себе, передає клубок іншому, розпускаючи нитку.

Обговорення

» **Гра «Калейдоскоп»**

Психолог. Уявіть, що ви дивитесь у калейдоскоп. Перед вами скельця, і кожне має свою форму. Погляньте, як вони виблискують химерними візерунками. Так і між людьми: кожен сам по собі має свою цінність, красу та неповторність.

Уявіть, що ви скельця калейдоскопа.

Пропонують кожному учню на паперових кружечках намалювати візерунок такий, що відображає характер, настрій, своє «Я». Це не обов'язково повинен бути сюжетний малюнок: гра кольорів, форми, все, що завгодно. У цьому кружечку написати своє ім'я.

Потім кружечки приклеюють на ватман, створюючи візерунки паперового калейдоскопа.

Психолог. Діти, перший малюнок паперового калейдоскопа вже готовий. Погляньмо на візерунки. Вони різні, не схожі між собою. Так і ви неповторні. Усі малюнки красиві, а разом вони створили чудовий візерунок з ваших індивідуальностей.

Коли люди-скельця починають спілкуватися одне з одним і створювати спільні візерунки у цьому ім допомагають дві особливості:

- 1) вони знають про те, що є різними, не схожими одне на одного (ми теж знаємо);
- 2) вони знають про те, що у них є багато спільного, і це допомагає їм спілкуватися і знаходити спільну мову.

» **Вправа «Я бажаю всім»**

Кожний учасник тренінгу по черзі закінчує вислів: «Я бажаю всім...»

» **Рефлексія**

- ♦ Чим ми займалися на занятті?
- ♦ Що нового ви дізналися?
- ♦ Які склалися у вас враження і почуття від заняття?

4 Заняття «Світ інформації»

Мета: формувати розгорнуте монологічне та діалогічне мовлення; розвивати вміння правильно і послідовно викладати власні думки, дотримуючись правил побудови повідомлення; стимулювати мовленнєву діяльність; розвивати здатність виражати свої думки вербально.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, стікери, ватман.

ПЕРЕБІГ ЗАНЯТТЯ

» Гра «Побажання»

Один учасник підводиться, підходить до когонебудь, вітається з ним і висловлює йому побажання на день. Той, до кого підійшов перший учасник, у свою чергу підходить до іншого і так далі, поки кожен не отримає побажання на день.

» Вправа «Загальне речення»

Пропонують усім разом скласти цікаве красиве речення. Умова: психолог починає речення, промовляючи два перші слова, а діти додають по одному слову так, щоб вийшло логічно завершене речення. Якщо гравець бачить, що речення склалося, то говорить: «Стоп!»

«У красивому лісі...»

«Рано-вранці...»

» Гра «Якби»

Пропонують закінчити речення, яке починає психолог. Речення будують за такою схемою:

«Якби я був кимсь (чимось), то я б..., тому що...»

Якби я був вулицею, то я б..., тому що...»

Якби я був музикою, то я б..., тому що...»

» Гра «Друкарська машинка»

Кожній дитині присвоюють певну літеру алфавіту. Психолог називає літеру. Та дитина, якій присвоєно цю літеру, один раз плеще в долоні.

Після цього психолог вимовляє слово й пише його на дошці. Потім діти, літери яких є у слові, плещуть у долоні (по одному разу) у тій послідовності, у якій їхні літери розташовані в слові.

РОЗУМ

БУДИНОК

ТАТО

КАША

ВОДА

СТІЛ

ЗНАННЯ

ПАРТА

КНИГА

А, Б, В, Г, Д, І, К, Л, М, Н, О, Р,
С, Т, З, Ш, У, П, И, Я.

» Тест «Незакінчений твір»

Дітям пропонують написати лист першій вчительці, у якому слід розповісти, як вони навчаються у 5 класі, що відчувають, чи мають вони друзів.

» Рефлексія

На стікерах червоного кольору пропонують написати те, що сподобалося; на стікерах синього кольору — що не сподобалося на занятті.

Стікери розміщують на ватмані.

5 Заняття «Мій внутрішній світ»

Мета: формувати рефлексивні навички у молодших підлітків.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери, малюнок дерева, стікери жовтого та зеленого кольорів.

ПЕРЕБІГ ЗАНЯТТЯ

» Вправа «Подаруй посмішку»

Учасники утворюють коло, беруться за руки. Кожен по черзі дарує посмішку своїм сусідам ліворуч і праворуч, дивлячись їм у вічі.

» Вправа «Мої сильні та слабкі якості»

Учасникам пропонують поділити аркуш паперу на дві частини — на одній написати свої позитивні якості, на другій — негативні. Потім порівняти кількість загальних рис.

Обговорення

» Вправа «Сядьте як...»

Учасникам пропонують посидіти на своїх місцях так, як би сиділи: король, злочинець тощо...

» Вправа «10 Я»

Учасники десять разів відповідають на запитання: «Хто я? Який я?» Аркуші із завданням не підписують. Перемішують та зачитують. Учні повинні здогадатися, про кого йде мова.

» Вправа «Дзеркало»

Учасники стають у дві шеренги обличчям одне до одного, утворюючи пари, один — ведучий, другий — «дзеркало». Ведучий дивиться у дзеркало, а воно «віддзеркалює» всі його рухи. Після завершення учасники міняються ролями, а потім напарниками.

» Вправа «Мої досягнення»

Кожен пише на аркуші паперу про те, чого він досяг останнім часом, після чого відповіді вивішують на дошку, зміст зачитують та обговорюють.

» **Вправа «Дерево вражень»**

Учням пропонують написати на «листячках дерева» (стікерах) про враження, які вони отримали на занятті. На стікерах жовтого кольору написати про те, що сподобалося, зеленого — що не сподобалося.

6 Заняття «Будинок нашого класу»

Мета: створити дружню атмосферу взаємодопомоги, довір'я, доброзичливого й відкритого спілкування між однокласниками.

Обладнання: плакат з малюнком будинку, «цеглинки» (для кожного учня), фарби, маркери, клей.

ПЕРЕБІГ ЗАНЯТТЯ

» **Привітання-знайомство**

Психолог. Пропоную познайомитися ближче. Станьмо в коло. Ми будемо передавати одне одному м'яку іграшку. Кожен, одержавши іграшку, повинен назвати своє ім'я і те, чим захоплюється, тобто хобі.

Обговорення

Психолог. Отже, відтепер ми більше знаємо одне про одного.

» **Вправа «Оплески колом»**

Психолог. Уявіть, що відчуває артист після концерту, бачачи, як йому аплодують. Можливо, він сприймає це всією душею й відчуває приємне зворушення.

Ваш клас чудовий, кожен заслуговує на оплески. Я пропоную вам гру, де будемо аплодувати спочатку дуже тихо, а потім дедалі гучніше. Ви розміщуєтеся загальним колом. Я підходжу до одного з вас, називаю на ім'я, вітаю оплесками. Далі обраний мною вибирає однокласника, і ми вже удвох називаємо ім'я і вітаємо оплесками. Ця трійка вибирає іншого претендента на оплески. Щоразу той, кому аплодували, вибирає когось із колективу. Таким чином, оплески стають дедалі гучнішими. Збільшується й напруження серед тих, кому ще не аплодували. Тож заключному в цій грі варто адресувати слова: «І найбільш бурхливі оплески дістаються...»

Обговорення

- ♦ Що ви відчували, очікуючи на оплески?
- ♦ Що ви відчували, коли аплодували саме для вас?

» **Вправа «Будинок нашого класу»**

Психолог. Пропоную вам цікаву роботу — побудувати будинок вашого класу. У кожного з вас є своя «цеглинка» цього будинку, тож у малюнках ви зможете розповісти про себе, своє захоплення.

Діти малюють. Закінчивши роботу, прикріплюють свої малюнки на макет будинку. На даху записують особливості цього навчального року (на думку дітей).

» **Вправа «Дякую за приємний день»**

Психолог. Діти, станьте, будь ласка, довкола. Пропоную узяти участь у невеличкій церемонії, яка допоможе вам висловити товариські почуття і вдячність одне одному.

Один з вас стає посеред кола, другий підходить до нього, потискує руку й промовляє: «Дякую за приємний день!» Обое залишаються в центрі, тримаючись за руки. Потім підходить третій учень, бере за вільну руку одного з них і говорить: «Дякую за приємний день!»

Поступово кількість учнів у колі збільшується. Усі тримаються за руки. Коли до групи приєднається останній учасник, коло замкнене. Церемонію закінчуємо трикратним міцним потисканням рук.

» **Рефлексія**

- ♦ Який настрій був у вас під час заняття?
- ♦ Що сподобалося найбільше?
- ♦ Чи було щось таке, що не сподобалося?
- ♦ Чи дізналися на занятті щось нове для себе?

ЛІТЕРАТУРА

1. *Тренінги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю. А. Голубева и др. — Волгоград : Учитель, 2009. — 206 с.*
2. *Коробко С. Л., Коробко О. І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. — 2-ге видання. — К. : Літера ЛТД, 2008. — 416 с.*
3. *Психологический комфорт в школе : как его достичь : акции, тренинги, семинары / авт.-сост. Е. П. Каргушина, Т. В. Романенко. — Волгоград : Учитель, 2009. — 239 с.*
4. *Фопель К. Как научить детей сотрудничать. — М. : Генезис, 2001.*
5. *Вахромов Е. Построй свою Вселенную // Школьный психолог. — 2001. — № 48.*
6. *Савинова Э. Я + ты = мы : Программа практикума по эмоциональному сплочению членов группы (класса) // Школьный психолог. — 2006. — № 11.*