

Я – пятиклассник !



# **Программа тренинговых занятий по повышению уровня психологической комфортности обучающихся на этапе перехода на вторую ступень обучения.**

**Разработчики:**

- Брынза Наталья Ионовна  
(МОУ гимназия №6)**
- Золотарёва Алла Владимировна  
(МОУ СОШ №51)**
- Курочкина Полина Юрьевна  
(МОУ СОШ №50)**
- Тельпухова Светлана Михайловна  
(МОУ СОШ №35)**

## **Цель:**

- **Обеспечение психологической комфортности пятиклассников в период адаптации к новым условиям обучения.**

# **Задачи:**

- 1. Провести диагностические исследования с целью уточнения особенностей уровня учебного и межличностного взаимодействия на этапе перехода в среднее звено.**
- 2. Провести тренинговые занятия с учётом особенностей выявленных проблем.**
- 3. Пролонгировать психолого-педагогическую деятельность с учётом анализа полученных результатов работы.**
- 4. Повысить уровень психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.**

# Ожидаемый результат:

- **Повышение адаптивных возможностей и уровня психологической комфортности школьников.**
- **Снижение уровня школьной тревожности пятиклассников.**
- **Повышение уровня их коммуникативных навыков.**
- **Повышение уровня учебной мотивации и познавательной активности обучающихся.**
- **Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.**

# **Система контроля:**

- **Тестирование обучающихся.**
- **Анкетирование участников образовательного процесса.**
- **Наблюдение за особенностями поведения учащихся в учебное и во внеурочное время.**

# Тематический план

- Раздел 1. Диагностические мероприятия ( 5 ч.)
- Раздел 2. Тренинговые занятия для обучающихся на этапе перехода в среднее звено ( 5 ч.).
- Раздел 3. Работа с педагогами ( 4 ч.).
- Работа с родителями ( 3 ч.).

# Тренинговые занятия

- Занятие 1-2. «Я - пятиклассник».

Цель: Снижение уровня эмоциональной напряжённости.

- Занятие 3. «Я и мир».

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

- Занятие 4. «Я - ученик».

Цель: Совершенствование и развитие навыков социализации.

- Занятие 5. «Я + Мы».

Цель: Совершенствование коммуникативных навыков. Повышение уровня сплочённости классного коллектива.



# **Банк диагностических методик:**

- **«Точка зрения».** Методика Кореневской В.А. для изучения психологической комфортности школьников.
- **«Шкала тревожности».** Методика Кондаша для выявления уровня тревожности у подростков.
- **Анкета по выявлению межличностных отношений.**
- **Анкета «Психологический комфорт»**

# Рекомендуемая литература:

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Триста творческих конкурсов. – М.: АСТ-ПРЕСС СКД, 2001. – 256 с.
2. Корневская 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.

**Предлагаемый выше материал  
можно использовать в том виде, как  
он описан, но лучше подходить к нему  
творчески, организуя работу с учётом  
состава конкретного класса,  
собственного опыта проведения  
тренингов по другим направлениям.**

**УДАЧИ!**

**Спасибо за внимание!**