

Адаптация учащихся 5-х классов. Развивающее занятие "Учимся строить отношения".

Цели: развивать у учащихся навыки самоанализа на основе позитивного самовосприятия.

Задачи:

- Развивать адекватную самооценку.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Способствовать формированию позитивного образа «Я»

Оборудование: компакт-диск с музыкой, мяч, фломастеры, листы с надписями ПРОДАЮ, ПОКУПАЮ, "телеграммы" с пожеланиями для всех участников группы (для каждого участника).

ХОД УРОКА

Психолог: Здравствуйте, ребята! Сегодня на нашем занятии нам предстоит открыть с вами из наших достоинств (строить отношения). Ведь именно они помогают нам в общении и делают это общение приятным. Человек не может жить без общения. Вы общаетесь друг с другом? А что вы в первую очередь делаете, когда встречаетесь друг с другом? Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга.

1. Энергизатор

Цель: создание положительного настроения, позитивного настроения на работу.

Упражнение «Веселое приветствие»

– Как вы приветствуете друг друга? А знаете ли вы, что у разных народов приняты свои жесты приветствия.

Варианты приветствия:

- Объятие и троекратное лобзание поочередно в обе щеки (*Россия*);
- Лёгкий поклон со скрещенными на груди руками (*Китай*);
- Рукопожатие и поцелуй в обе щеки (*Франция*);
- Лёгкий поклон, ладони сложены перед лбом (*Индия*);
- Лёгкий поклон, ладони и руки вытянуты по бокам (*Япония*);
- Поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнёра (*Испания*);
- Простое рукопожатие и взгляд в глаза (*Германия*);
- Мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (*Малайзия*);
- Потереться друг о друга носами (*Эскимосская традиция*).

– Знаете ли вы современные варианты приветствия?

Давайте поздороваемся друг с другом разными способами приветствия. Дети становятся в два круга (внешний и внутренний) и под музыку начинают идти друг за другом в разных направлениях. После слов ведущего «Поздоровайтесь!» ребенок поздороваться с

ребенком из другого круга. Каждый раз во время музыкальной паузы ребенок здоровается разными способами приветствия.

Анализ: Какие приветствия были наиболее интересными? Почему? Вам было приятно здороваться необычным способом?

– Вам приятно, когда вас ласково называют?

Упражнение "Ласковое имя"

Дети стоят в кругу. Прошу вспомнить, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч. Ребенок, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя.

После того как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

После выполнения этого упражнения предлагаю всем учащимся обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

Какие ласковые имена меня впечатлили?

Какие имена мне было трудно запомнить?

Может быть, в дальнейшем вы будете : называть друг друга именно так – ласково|

Дети проходят на места.

2. Работа по теме

Прошу учащихся ответить на вопросы:

- Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?
- Что нужно для того, чтобы общение было позитивным?
- Какие черты характера помогают нам в общении, а какие нет?
- Нужно ли учиться общению?
- Как вы считаете, для чего это нужно?
- Зачем нужно знать себя и свои сильные и слабые стороны?

В ходе дискуссии подвожу учащихся к выводу о том, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило не только радость, но и пользу. И в этом нам помогают положительные черты характера, позитивное отношение к друг другу, умение выслушать, уважение.

Мы остановились на чертах характера человека. Давайте с вами попробуем составить звездную карту своих качеств. Но не забывайте, что они побывают положительные и отрицательные, постарайтесь критически отнестись к себе.

Упражнение "Ярмарка достоинств"

Цель: формировать адекватную самооценку.

Участники игры получают листы с надписями ПРОДАЮ и ПОКУПАЮ. Психолог предлагает каждому на одном листе, под надписью ПРОДАЮ, написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, или написать достоинства, которыми он мог бы поделиться. На другом листе, под надписью ПОКУПАЮ, написать достоинства, которые хотели бы приобрести.

Детям предлагается продать свои положительные и отрицательные качества. Дети должны убедить остальных ребят, что именно эти качества необходимо купить.

Затем проводится обсуждение:

- Что удалось продать?
- Что было легче продать отрицательные или положительные качества? Почему?
- Какие качества вы не смогли продать? Почему?
- Как вы считаете, нужно ли смелость для того, чтобы признать свои недостатки?

После обсуждения психолог подвожу ребят к выводу о том, что **не надо** бояться признавать свои недостатки, – это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее и старается бороться со своими недостатками, приобретать как можно больше положительных!

- Мы сейчас говорили о себе, давали себе самооценку. А вам хочется знать, что думает о вас одноклассники, какие качества они видят в вас?
- Вам приходилось получать телеграммы? Давайте отправим телеграммы в адрес друг друга.

3. Итог урока

Упражнение "Телеграмма"

Цель: формирование навыка позитивного восприятия друг друга.

Играю роль почтальона, раздаю "телеграммы" детям с написанным пожеланиями, где написаны адресату самые хорошие пожелания. Адресаты, получив сообщение, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

4. Рефлексия

- Что узнали нового?
- Чему научились?
- Что было главным в нашем занятии?

САМОАНАЛИЗ ЗАНЯТИЯ

Данное занятие является первым в системе развивающих занятий, проводимых с целью адаптации учащихся пятого класса к новым социальным условиям обучения.

Переход из начального в среднее звено традиционно считается одним из сложных педагогических проблем, а период адаптации в пятом классе – труднейшим периодом школьного обучения. Младший подростковый возраст – это из наиболее кризисных возрастных периодов. В этом возрасте преобладает наиболее низкая самооценка. При переходе в среднее звено некоторые дети строят свои отношения со сверстниками как бы заново, находя свое место в системе межличностных отношений класса.

Исходя из этого, основная цель занятия – развивать у учащихся навыки самоанализа на основе позитивного самовосприятия. Из этого вытекают следующие задачи:

- Формировать адекватную самооценку.
- Способствовать формированию позитивного образа «Я».
- Развивать коммуникативные навыки.

Задача развития коммуникативных навыков реализовывалась с помощью интерактивного метода в форме упражнений «Веселое путешествие», «Ласковое имя» на первом этапе занятия. Эти упражнения помогали детям поднять настроение, позитивно настроиться на работу, способствовало сплочению группы, развитию коммуникативных навыков.

Задачи позитивного самовосприятия, формирование адекватной самооценки реализовывалась с помощью методов «групповой дискуссии», «мозгового штурма» на втором этапе занятия в форме беседы, упражнений «Моя вселенная», и «Ярмарка достоинств». На втором этапе занятия дети учились анализировать соотношение своих позитивных и негативных представлений о себе. Учащиеся пришли к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки – это проявление мужества. От этого человек становится только сильнее.

Рефлексия деятельности осуществлялась на всех этапах занятия. Подведение итогов на завершающем этапе показало, что занятие достигло своей задачи. Дети высоко оценили занятие.

Считаю, что все этапы занятия – это единое целое, где каждое последующее упражнение логически вытекает из предыдущего и имеет закономерность. Все поставленные мной цели и задачи были реализованы.

Использование сочетания индивидуальных, групповых и фронтальных форм организации деятельности учащихся позволило достигнуть высокой степени активности детей.

Таким образом, выбранная мной форма развивающего занятия позволяет детям развивать своё позитивное самовосприятие, партнерское самовосприятие, организовывать равноправное партнерское общение, создавать благоприятный психологический климат в коллективе. А это необходимо для успешной адаптации учащихся.

Считаю, что занятие достигло своей цели.