**Тренинговое занятие для пятиклассников «Я теперь пятиклассник».**

по повышению уровня психологической комфортности в период адаптации.

**Цель** занятия: оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 5 класса в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.   
 **Задачи:**   
1. Нормализовать уровень тревожности пятиклассников.   
2. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.   
3. Развивать навыки уверенного поведения пятиклассников.   
 **Форма** занятий: психологический тренинг.   
 **Ожидаемые результаты:**   
- приобретение навыков эффективного взаимодействия со сверстниками;   
- снижение уровня тревожности;   
- развитие навыков уверенного поведения. .  
  
Участники вместе с ведущим занимают места, образуя круг.   
**1. Знакомство.**   
 Участник называет свое имя и передает мячик соседу, который тоже называет свое имя и передает мячик дальше, пока не представятся все участники.   
 Участник кидает мячик любому члену группы, тот называет свое имя и кидает мячик кому-либо по своему выбору.   
Участник называет свое имя и имя того, кому бросает мяч.   
**2. Задание «Правила, которые помогают нам».**   
 Психолог предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии участников группы друг с другом.   
Устанавливаем правила:   
— Не обижать друг друга.   
— Не обсуждать ни с кем занятия.   
— Стремится быть активным частником того, что происходит.   
— Иметь право высказать свое мнение по любому вопросу.   
— Правило поднято руки («один в эфире»).   
— Стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать.   
— Иметь право получать поддержку, помощь со стороны группы.   
 Подросткам предлагается дополнить список правил, затем они принимаются голосованием, участники ставят подписи под ними. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода работы группы.   
**3. Упражнение «Как мы похожи!»** Делают шаг вперед те, кто… любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.   
**4. Упражнение «Продолжи фразу»** На доске или прикрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...».   
 Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче.   
 Каким он будет?   
Ведущий предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.   
**5. Релаксационные упражнения.** Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)   
**6. Упражнение «Школьный путь»** (Родионов, Ступницкая)   
 Психолог проводит беседу с ребятами о пройденном отрезке пути и о том, что еще предстоит.   
7. **Поменяться местами** по какому-либо признаку. Все сидят на своих местах, водящий стоит, его стул отставляется. Водящий говорит: "Меняются местами те, у кого... (например, в одежде есть синий цвет)", те участники, у кого есть названный признак, быстро меняются местами друг с другом, водящий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула становится водящим. Игра прекращается, когда признаки начинают повторяться.   
**8. Анализ занятия** (обратная связь).   
 Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите два рисунка лиц из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант на нашем импровизационном нарисованном портфеле. 