**Тренинг для учащихся 4-х классов «Я скоро стану пятиклассником»**

 Тренинговые занятия для учащихся 4-х классов нацелены на помощь учащимся в адаптации к обучению в 5-м классе. Тренинговые занятия с учащимися 4-х классов может проводить как школьный психолог, так и классный руководитель, работающий с детьми данного класса. Это своеобразная возможность предупреждения тех проблем, с которыми могут встретиться учащиеся в начале учёбы в 5-м классе. С целью преодоления тревожности будущих пятиклассников, негативных эмоций, сопровождающих переход в 5-й класс, и следует проводить подобного рода занятия.

 Опыт показывает, что учащиеся, прошедшие курс таких занятий, гораздо быстрее адаптируются к учёбе в 5-м классе, а учителя-предметники, посетившие такие занятия, более бережно относятся к учащимся, чаще используют рефлексию в организации учебных занятий, более системно поддерживают участие учащихся в урочной деятельности.

 Тренинговые занятия можно проводить как со всеми учащимися класса, так и с группой детей, которым такие занятия нужны в большей степени.

 Ни для кого не секрет, что зачастую учителя сами настраивают негативно учащихся к обучению в среднем звене школы. Заходя в класс, можно слышать такую фразу: «Вот попадёте в пятый класс, там узнаете…» Безусловно, зерно, брошенное на тревожную почву, даёт негативные всходы. У детей изначально формируется страх перед обучением, боязнь учителей-предметников, тревога за свои учебные результаты в будущем.

 Очень часто тревожность учащихся усугубляет и семья. Многие родители, вместо того чтобы поддержать в ребёнке уверенность в собственных силах, предупреждают его о том, что у него ничего не получится, что он станет последним учеником в классе и т.д.

 Занятия должны носить игровой, занимательный характер, что поможет учащимся быстрее входить в ритм занятия, с удовольствием включаться в деятельность.

 **Занятие первое**

 **Упражнение 1. Кто ты? Кто я?**

*Цели*

1. Изучение уровня тревожности учащихся класса.
2. Возможный отбор участников для будущей тренинговой группы.

*Необходимые материалы*

 Музыкальное сопровождение, материалы из домашней видеотеки учащихся.

*Время выполнения* – 10 минут.

*Содержание упражнения*

 *Ведущий*. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проводим с вами не совсем обычное занятие. Оно будет посвящено воспоминаниям и надеждам, мечте и фантазии. Вы любите фантазировать? Тогда давайте отправимся в …год.

- Что связано с этим годом для вас?

- Каким был ваш первый школьный день?

- Что вам больше всего запомнилось из первого школьного дня?

 (Просмотр видеозаписей из домашней видеотеки учащихся о первом школьном дне.)

- Какой вам представлялась школа тогда, и какой она вам кажется сейчас?

 58

 **Упражнение 2. Ассоциации**

*Цели*

1. Изучение степени тревожности учащихся, связанной со словом «школа».
2. Изучение мнений учащихся о степени значимости школы в их жизни.

*Время выполнения* – 10 минут.

*Содержание упражнения*

 Учащимся предлагается назвать прилагательные, которыми они хотели бы охарактеризовать свою школу, и поделиться своим мнением о том, чему учат в школе.

 Школа, в которой я учусь …

 В нашей школе учат …

 **Упражнение 3. Температура**

*Цель*

 Дать возможность учащимся проговорить свои учебные трудности и определить своё к ним отношение.

*Время выполнения* – 10 минут.

*Содержание упражнения*

 *Ведущий*. Ребята! Когда человек болеет, он непременно мерит температуру. Она у него почти всегда повышенная. Если человек не хочет что-либо делать, у него тоже может повыситься температура.

- По какой причине, кроме болезни, может повыситься температура у вас?

 **Упражнение 4. В гостях у сказки**

*Цель*

 Преодоление негативных эмоций, связанных с обучением в школе

*Время выполнения* – 15 минут.

*Содержание упражнения*

 *Ведущий*. Сейчас мы отправимся в Страну сказок и навестим старую Сказочницу. У неё в большом-пребольшом мешке хранятся самые разнообразные сказки. С её разрешения мы попробуем найти в её мешке какую-нибудь интересную и необычную сказку, которую нам с вами будет интересно прочитать. Итак, в путь!

 *В далёкие времена в одной семье жил мальчик. Был он весёлый, непоседливый, любил играть с другими мальчиками во дворе в свои мальчишеские игры, помогал папе выполнять нехитрую мужскую работу, а маме – даже мыть посуду!*

 *Учился этот мальчик в школе, в селе она была одна, и рано поутру все мальчики и девочки вприпрыжку бежали в школу.*

 *Кто-то бежал с охотой, кому-то было трудно проснуться, и он, пыхтя, бежал позади всех. Самым последним бежал в школу знакомый нам мальчик. Не то чтобы ему не хотелось учиться, просто было очень трудно рано вставать из тёплой постели, одеваться и делать так каждый день.*

 *Однажды, когда он в очередной раз оказался самым последним на дорожке, ведущей в школу, прямо перед собой он увидел пёрышко необыкновенной красоты. Оно сверкало на солнце и переливалось всеми цветами радуги.*

59

*Мальчик остановился, схватил пёрышко и забыл о том, что ему нужно бежать в школу…*

 *…В течение секунды пёрышко подняло мальчика, закрутило в вихре и забросило его на радугу, которая висела над школьным двором.*

 *Мальчик кувыркался на радуге, прыгал, стоял на голове, смотрел на школу, в которой в это время сидели за партами мальчики и девочки из его села, смеялся, свистел и вообще делал то, что ему больше всего хотелось делать.*

 *…Так прошёл час, два, три, а что было потом с мальчиком?*

 (Ребята придумывают окончание сказки и объясняют, почему они придумали именно такое окончание сказки.)

*Вопросы учащимся:*

- Кто хотел бы оказаться на месте мальчика и почему?

- Можем ли мы считать, что мальчик совсем не хотел учиться в школе?

- Чем может быть вызвано такое поведение мальчика?

*Итоговая рефлексия*

 Учащимся предлагается закрыть глаза и представить себе лицо мальчика, который очутился на радуге.

 **Занятие второе**

 **Упражнение 1. Светофор**

*Цели*

1. Обменяться мнениями о прошлом занятии.
2. Настроить учеников на участие в следующем занятии.

*Необходимые материалы*

 Картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, жёлтый, зелёный).

*Время выполнения* – 5 минут.

*Содержание упражнения*

 *Ведущий*. Здравствуйте, ребята! Пришло время нашей новой встречи. Нас с вами ждут увлекательные путешествия в Страну сказок. Мы будем много рисовать, играть, придумывать интересные истории и переживать увлекательные приключения.

 Сейчас я раздам вам сигналы светофора. С их помощью вы поможете мне узнать ваше мнение о прошлом занятии.

 Итак, если во время нашей прошлой встречи вам было неуютно или неинтересно, то вы поднимаете красный кружок.

 Если на прошлом занятии вам было интересно, но вам что-то не понравилось или какое-то упражнение вызвало у вас чувство дискомфорта, то вы поднимаете жёлтый кружок.

 А если вам очень понравилась наша прошлая встреча, вам было интересно, вы узнали для себя что-то новое, то вы поднимаете зелёный кружок.

 Я считаю до трёх, и мы включаем светофор.

 Раз … Два … Три …

 60

 (Ведущий спрашивает учащихся, почему они сделали такой выбор, просит аргументировать свой выбор; особое внимание уделяет детям, поднявшим красный кружок.)

 **Упражнение 2. Волшебная эмблема**

*Цели*

1. Развивать умение самоанализа и самовыражения.
2. Стимулировать фантазию, воображение учащихся.
3. Способствовать снятию тревоги.

*Необходимые материалы*

 Кусочки мягкой проволоки длиной 10см; булавки; музыкальное сопровождение.

*Время выполнения* – 10 минут.

*Содержание упражнения*

 *Ведущий*. А сейчас мы с вами немного поиграем. Идя к вам на встречу, я захватила с собой необыкновенные кусочки обыкновенной проволоки. Я предлагаю вам сделать из кусочка проволоки свою эмблему, которая могла бы многое рассказать о вас, если бы была жива.

 К примеру, вот этот треугольник – я. Я думаю, что я похожа на треугольник, потому что каждый день я открываю в себе свою новую вершину треугольника.

 А теперь попробуйте и вы сделать такие эмблемы. Подумайте над тем, что сможет рассказать о вас другим людям неприметный кусочек проволоки. Я уверена, что ваши рассказы, как и эмблемы, будут очень интересными.

 (После окончания упражнения приколоть эмблемы к одежде с помощью булавок. Попросить ребят рассказать, что значат их фигурки, почему они такими себя изобразили.)

 **Упражнение 3. В гостях у сказки**

*Цели*

1. Развитие фантазии, умения понимать и передавать чувства других людей.
2. Сочинение собственных сказок на основе полученных рисунков.

*Необходимые материалы*

 Карандаши, фломастеры, листы бумаги; музыкальное сопровождение.

*Время выполнения* – 15 минут.

*Содержание упражнения*

 *Ведущий*. А теперь давайте вспомним наше прошлое занятие. Вспомните сказку про мальчика и радугу. Судя по вашему мнению о первом занятии, вам понравилась наша встреча. Я хочу, чтобы каждый из вас вспомнил сказку и определил в ней самый тревожный и запоминающийся момент.

 Попробуйте нарисовать этот момент на лежащих перед вами листах бумаги. Озаглавьте свой рисунок, объясните, почему вы его так назвали.

 (Возможна работа в парах. Далее ученики зачитывают свои сказки. По окончании каждой сказки весь класс хлопает выступающему ученику.)

 61

 **Упражнение 4.Прощание**

*Цели*

1. Подведение итогов занятия.
2. Оценка учащимся проведённого занятия с помощью кружков.

*Необходимые материалы*

 Цветные картонные кружки.

*Время выполнения* – 5 минут.

*Содержание упражнения*

 *Ведущий*. Вот и всё, наше занятие подошло к концу. Я очень благодарна вам за то время, что мы провели вместе. Мне очень понравилась наша с вами работа.

 А вам? Давайте сейчас мы снова включим наш волшебный светофор. С помощью кружков вы оцените наше занятие. Раз… Два…Три…

 У меня к вам, ребята, есть предложение: давайте создадим Сборник сказок будущих учеников 5 «В» класса. А как вам идея?

*Рефлексия занятия.*

 **Занятие третье**

 **Упражнение 1. Осенний лес**

*Цели*

1. Релаксация.
2. Подготовка учащихся к активной работе на занятии.

*Необходимые материалы*

 Музыкальная запись «Шум леса».

*Время выполнения* – 10-15 минут.

*Содержание упражнения*

 Учащиеся должны сплочённо выполнять задание и следовать тексту, который произносит ведущий. По ходу выполнения упражнения учащиеся сопровождают его жестами.

 *Ведущий*. Ребята! Мы с вами отправляемся в волшебное путешествие. Вы его совершите вместе со мной. Сейчас я попрошу вас сесть поудобнее и закрыть глаза. Я попрошу вас выполнять все движения, не открывая глаз.

 Давайте начнём.

 *Итак, мы с вами находимся недалеко от Гродно, в маленьком, но очень милом и уютном городке.*

 *На улице стоит осень. И хоть на улице солнышко светит очень ярко, температура уже достаточно низкая.*

 *Мы с вами идём на прогулку.*

 *Мы быстро надеваем брюки, тёплый свитер, кроссовки и отправляемся в лес, берём с собой поводок и любимую собаку.*

 *Мы идём в лес. Свежий воздух, лесная прохлада притягивают нас. Мы напрягаем ноги, животик, спинку, ручки, лицо. Сильно-сильно…*

 *А сейчас мы расслабляем ноги, животик, спинку, ручки, лицо…*

 *Дышится легко, ровно, глубоко…*

 62

 *Дорога не утомляет нас, а, наоборот, придаёт уверенность и силу. Вот он, наш волшебный лес! Все тропинки в нём нам знакомы. Вот эта ведёт в берёзовую рощу. Мы направляемся туда. Дышится легко, ровно, глубоко…*

 *Правая рука держит поводок и напряжена очень сильно…*

 *Лёгкий ветерок качает верхушки деревьев, они раскланиваются перед нами, приветствуя нас. Кругом тишина, только где-то стучит дятел, а птички поют свои незатейливые песенки, радуясь каждому новому мгновению дня.*

 *Мы отпускаем поводок, и наши правые руки становятся лёгкими и воздушными, словно воздушный шарик, который улетит далеко в небо, если его не держать за ниточку…*

 *Дышится легко, ровно, глубоко… (*Пауза.)

 *Мы входим в берёзовую рощу. Белые стволы берёз напоминают нам свечи на праздничном торте. Наше внимание привлекает гриб в коричневой шапочке. Это – подберёзовик. Мы наклоняемся к нему и видим ещё два маленьких грибочка. Да здесь целая семейка подберёзовиков уютно устроилась на зелёной кочке! Свежий воздух пронизывает всё вокруг. Дышится легко, ровно, глубоко… (*Пауза*.)*

 *Насладившись лесной прохладой и тишиной, мы возвращаемся домой.*

*Вопросы учащимся:*

- Какие ощущения вы испытали, путешествуя по воображаемому лесу?

- Смогли ли вы его представить?

- Что вам удалось представить, а что – нет?

 **Упражнение 2. Мостики дружбы**

*Цели*

1. Обыгрывание с учащимися возможных конфликтных ситуаций, возникающих в ходе игры.
2. Использование возможностей территориальной игры для проигрывания ситуаций общения.

*Необходимые материалы*

 Ящик с песком размером 1х1м; миниатюрные фигурки зверей и человечков; магнитофон.

*Время выполнения* – 30 минут.

*Содержание упражнения*

 Учащиеся подходят к ящику с песком.

 *Ведущий*. Представьте, что вы – волшебники. Вы находитесь в стране, в которой ещё никто и никогда не жил. Там вы хотите создать цветущую сказочную страну. Сейчас каждый из вас выберет для себя трёх героев, которых он хотел бы поселить в новой стране. Отдельно захватите деревья, камни, цветы, дома – все, что будет вам нужно для создания сказочной страны. А я буду рассказывать вам сказку.

 *Начало сказки* (рассказывать, когда все дети сидят рядом с коробкой с песком)

 *Итак, в одной сказочной стране, где были поля и долины, где текли реки* (провести впадины в песке, символизирующие речки, разделяя песочный лист на 4 части), *на волшебной поляне сказочного леса жили маленькие волшебные жители.*

 63

 *У них был домик*. (Детям предлагается поставить свой домик в любое место своей части песочного листа.)

 *В нём они жили все вместе*. (Каждый ребёнок ставит своих героев рядом с домиком.)

 *Как-то раз волшебным жителям наскучило сидеть по своим домикам, и они пошли погулять по волшебному лесу. Им хотелось погулять и себя показать. Но что такое? Вся поляна разделена на части бурными реками! Как же могут встретиться все волшебные жители этой поляны?*

 Учитель просит детей продолжить сказку с помощью фигурок.

 В задачу детей входит:

- попробовать познакомиться с каждым сектором ящика;

- сходить в гости друг к другу.

 Если дети не находят решения проблемы, ведущий предлагает им построить мостик.

*Окончание сказки*

 *Вот и встретились все жители этого волшебного леса. Они радостно заплясали, взялись за руки и поняли, что умеют творить настоящие чудеса!*

 *А когда наступил вечер, наши жители разошлись по своим домикам. Теперь они могли видеться друг с другом, когда им захочется.*

*Вопросы учащимся:*

- Трудно ли было играть в эту игру?

- Что было трудно делать в ходе игры?

- Чему вы научились в ходе игры?

 В конце занятия учитель просит детей разобрать своих героев и песок. После небольшого обсуждения возникших затруднений в ходе игры и нахождения выхода из ситуации, учащиеся разбирают преграды в песке.

 **Упражнение 3. Рука друга**

*Цели*

1. Развитие эмпатии.
2. Снятие тревожности учащихся.
3. Преодоление неприятных ощущений, связанных с использованием песка.

*Необходимые материалы*

 Ящик с песком размером 1х1м; маленькие альбомы.

*Содержание упражнения*

 Учащимся предлагается погрузить руки в песок и, не вынимая рук из песка, взяться за руки. При этом каждый участник должен сказать каждому вслух хорошие пожелания.

 Затем учащимся раздаются маленькие альбомы, в которых учитель просит учащихся охарактеризовать занятие.

*Рефлексия занятия.*

 **Занятие четвёртое**

 **Упражнение 1. Воспоминание**

*Цели*

1. Развитие умения высказывать своё мнение.
2. Воспитание культуры общения, умения прислушиваться к высказываниям других учеников.

 64

1. Закрепить результаты, достигнутые на предыдущих занятиях.

*Необходимые материалы*

 Именные альбомы; карандаши, фломастеры; запись релаксационной музыки.

*Время выполнения* – 15 минут.

*Содержание упражнения*

 Ведущий предлагает учащимся вспомнить прошлое занятие и нарисовать в именных альбомах всё то, что их более всего поразило в сказочной стране.

 Затем ведущий устраивает мини-выставку под названием «Привет из Песочной страны».

 Ребята рассказывают о том, что они хотели выразить своими рисунками.

 **Упражнение 2. Изотерапия**

*Цель*

 Раскрытие ранее не затронутых проблемных для учащихся тем.

*Необходимые материалы*

 Музыкальная запись; краски; косметические палочки, кисти; контурные изображения для раскраски.

*Время выполнения* – 20-30 минут.

*Содержание упражнения*

 *Ведущий*. Ребята! Сейчас мы с вами снова будем рисовать. Но не так как вы привыкли. Сейчас вы возьмёте свои альбомы и в них нарисуете всё, что захотите. Но рисовать сегодня мы будем не кисточками и не карандашами, а косметическими палочками.

 (Вначале дети пробуют на отдельном листе бумаги точками нарисовать что-либо по собственному желанию. По окончании рисования происходит обсуждение рисунков, дети рассказывают, что у них получилось.)

 *Ведущий*. А теперь каждый из вас выберет любое понравившееся ему контурное изображение. Раскрашивать его вы тоже будете палочками.

 (Дети приступают к раскрашиванию контурного изображения. В процессе рисования ведущий спрашивает, нравится ли детям такая техника. Если да, то почему. Если нет, то почему.)

*Рефлексия занятия.*

 65