



## **Профілактична програма**

«Перший раз у п'ятий клас»



Автор: практичний психолог АННА Григор

## ЗМІСТ

Розділ 1. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ .....	2
Розділ 2. ОПИС ТА СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ ПРОГРАМИ .....	5
Заняття № 1. «Невідомий п'ятий клас» .....	5
Заняття № 2. «Вчимося спілкуватися» .....	8
Заняття № 3. «Підтримка-частинка».....	11
Заняття № 4. «Дружній клас» .....	14
Заняття № 6. «Крок до творчості» .....	19
Заняття № 7 «Мої помилки» .....	22
Заняття № 8. «Перший раз у п'ятий клас» .....	24
Заняття № 9. «За кулісами» .....	26
Заняття № 10. «Я – п'ятикласник».....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	31
ДОДАТКИ .....	32

## Розділ 1. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

### Актуальність програми

Останнім часом інтерес дослідників до проблеми адаптації п'ятикласників до нових умов навчання значно підвищився (Г.О. Цукерман, О.А. Сізова, Л.А. Ясюкова та ін.). Констатуючи суттєвий внесок названих учених в розробку проблеми, слід зазначити, що їх творчий доробок зорієнтований на окремі теоретичні аспекти аналізованої проблеми, однак на практичному рівні залишається не розв'язаним питання про умови, форми і методи забезпечення адаптації п'ятикласників до шкільного навчання з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей.

Як зазначала С.М. Дмитрієва, завідувачка кафедри загальної, вікової та педагогічної психології, доцент навчального закладу імені Івана Франка «Психологічна готовність до навчання в основній школі – це інтегративне (особистісно-інтелектуально-діяльнісне) психічне утворення, що є новоутворенням молодшого шкільного віку та являє собою сукупність якостей учня, необхідних і достатніх для успішного включення його у соціально-психологічну ситуацію навчальної діяльності при переході з початкової до основної школи. Структурними компонентами психологічної готовності дитини до навчання в основній школі виступають мотиваційний, орієнтовний, інтелектуальний, регулюючий, соціальний». Відповідно до вищезазначеного можна узагальнити, що на рівень адаптації залежить від багатьох факторів, які перешкоджають нормальному навчанню у школі. [6]

Адаптація - процес пристосування до нових умов чи вимог середовища, результатом якої має бути пристосування, що є показником життєвої компетентності індивіда. [3] Якщо дитина не адаптувалася до нових умов навчання, її чекає тривога, страх, невпевненість та низький рівень мотивації до навчання. Щоб попередити прояви дезадаптації, слід проводити просвітницькі та/або корекційні програми, які завчасно пристосовують школяра до навчання та вимог, які чекають його у майбутньому.

**Мета:** сприяти ефективній профілактиці труднощів навчання здобувачів освіти при переході із початкової школи у середню ланку шляхом формування адекватної самооцінки, доброзичливій атмосфері та толерантному ставленні один до одного.

**Завдання:**

- Знизити рівень тривожності та підвищити рівень психологічної готовності учнів до навчання у середній школі;
- Розвивати взаємоповагу та взаємопідтримку між учнями, віру в себе;
- Розвивати уміння працювати у парах та групах;
- Розвивати уміння висловлювати власну думку.

**Очікувані результати:**

- Учні володіють поняттями: «Толерантність», «Взаємодопомога», «Спілкування», «Конфлікт», «Характер».
- У здобувачів освіти сформовані навички роботи у групах та парах;
- Знижений рівень тривожності до навчання у середній школі.

**Структура занять:**

У програмі сформовано десять практичних занять, які спрямовані на соціалізацію/адаптацію особистості до нових умов навчання. У кожному занятті по три блоки:

- Блок I – вступна частина (вправи спрямовані на налаштування учнів до роботи, психологічного розвантаження);
- Блок II – основна частина (вправи та ігри спрямовані на досягнення мети профілактичної програми);
- Блок III – підбиття підсумків (завершення роботи, створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи).

**Цільова аудиторія:** учні четвертого класу.

**Кількість учасників:** 10-15

**Періодичність та тривалість занять:** два рази на тиждень упродовж місяця. Кожне заняття розраховане на один урок (40 хвилин).

Програму можуть використовувати практичні психологи, соціальні педагоги та класні керівники. Здебільшого, у практичній частині використовуються вправи та ігри на розвиток взаємодії класного колективу, на формування зосередженості, комунікації, взаємопідтримки, самооцінки, толерантності та критичного мислення. Ефективність програми визначається досягненням учнями очікуваних результатів.

**Загальний перелік матеріалів та обладнання:**

- ТЗН
- Ватмани
- Кольорові олівці, фломастери, маркери
- Заздалегідь приготовлені матеріали до проведення занять (опис у заняттях).

## Розділ 2. ОПИС ТА СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ ПРОГРАМИ

### Заняття № 1.

**Тема:** «Невідомий п'ятий клас»

**Мета:** познайомитися з учнями; розвивати увагу, фантазію; сприяти позитивному налаштуванню на навчання у середній школі.

**Обладнання:** На плакаті хмаринка, зірочки, плакат з правилами роботи у групі, три одноразових стаканчика, вода, плакат А3, клей, ножиці, олівці, фломастери.

**Структура заняття:**

**Блок I (вступна частина) (10 хв)**

- Привітання
- Створення правил роботи на заняттях
- Знайомство [4]

**Блок II (основна частина) (25хв)**

- Вправа «Бочка без дна»
- Створення колажу «П'ятий клас, який він?»
- Вправа «Ти мені дуже потрібний» [4]

**Блок III (підбиття підсумків) (5 хв)**

- Зворотній зв'язок
- Вправа «Усмішка по колу» [1]

**Хід заняття:**

**Блок I (вступна частина)**

**Привітання.** *Психолог вітається з учнями. Зазначає, скільки разів на тиждень будуть працювати та яка тема зустрічі сьогодні. Обговорює, що навчання у середній школі – це третій крок у їхньому житті, коли вони почали вивчати нове та дотримуватися правил у соціумі. Перший крок був у дитячому садочку. Другий – коли переступили поріг школи. Третій – перехід до середньої ланки (навчання у п'ятому класі). Загалом, по життю кроків буде багато, але основні та усвідомлені вони роблять у школі. Школа – це другий дім. У закладі*

освіти не тільки вивчаються предмети, а й вчимося співіснувати разом. Перші конфлікти, непорозуміння, симпатії, антипатії, комплекси – з цим зустрічаються у школі. Також, не менш важливим є процес адаптації до нових умов.

Адаптація – це процес і результат внутрішніх змін, зовнішнього активного пристосування та самозміни індивіда до нових умов існування. [3] Тобто, адаптація – це процес, коли індивід пристосовується до нового. У вашому випадку, це те, як ви будете адаптовуватися до нового режиму, адже навчання початкової та середньої школи відрізняється (розкладом та кількістю уроків, дзвінків, новими вчителями та їх вимогливістю та ін.).

Психолог проговорює мету, яку вони досягатимуть на заняттях.

Для того, що наші заняття проходили на належному рівні, нам потрібно сформулювати правила, яких слід дотримуватися. Ці правила не тільки для вас, але й для мене.

### **Правила роботи:**

- Приходити вчасно;
- Бути активним;
- Поважати думку іншого;
- «Мобільна тиша» (коли вчитель говорить, уважно слухати)

### **Знайомство**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу.



Психолог говорить, що на дошці хмарика, на яку потрібно приклеїти зірочки. На них потрібно написати своє ім'я, та те, що він досягнув або навчився навчаючись у четвертому класі (див. приклад плакату у додатку 1).

Після виконання, психолог підсумовує вправу, та наголошує, що даний плакат буде доповнюватися упродовж наступних зустрічей.

### **Блок II (основна частина)**

#### **Вправа «Бочка без дна»**

**Мета:** налаштувати на роботу.

Психолог тримає в руці два стаканчики (один звичайний, інший з пошкодженим дном), поруч стоїть вода. Звертає увагу, що вода – це джерело життя. Жоден живий організм не зможе жити довго без рідини. Знання, це свого роду також вода. Якщо я її переллю в ось цей стаканчик (не пошкоджений), вода зникне? Відповіді учнів. А якщо переллю в інший (пошкоджений), що відбувається? Відповіді учнів.

Так як на початку вправи, воду було порівняно з знаннями, психолог звертається з проханням до учнів дотримуватися правил, які допоможуть «утримати знання» щоб користуватися ними в подальшому.

### **Створення колажу «П'ятий клас, який він?»**

**Мета:** розвивати увагу, фантазію; сприяти позитивному налаштуванню на навчання у середній школі; згуртувати колектив.

Клас ділиться на три команди. Кожній із груп дається одне завдання – створити колаж «П'ятий клас, який він?». Учні можуть клеїти, схематично зображувати, малювати, писати і т. д.

Після виконання, кожна група представляє свою роботу. Психолог підсумовує.

### **Вправа «Ти мені дуже потрібний»**

**Мета:** сприяти ефективному спілкуванню.

Кожен з учасників говорить своєму сусіду: «Ти мені дуже потрібний», мотивуючи цей вислів, чому саме. Вимовляють ці слова щиро, дивлячись одне одному у вічі.

## **Блок III (підбиття підсумків)**

### **Зворотній зв'язок**

**Мета:** підбиття підсумків заняття.

Психолог підсумовує першу зустріч. Звертає увагу на те, як працювали діти, що їм вдалося.

Запитання до учнів:

- Для кого, на вашу думку, буде складне навчання у п'ятому класі?



- Хто може допомогти зазначеним учням?
- Яку роль відіграє підтримка у нашому житті? Кому вона необхідна?
- Який висновок ви можете зробити після нашого заняття?

### **Вправа "Усмішка по колу"**

**Мета:** створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи.

Учасники стають у коло. В долоні «посміхаються» та передають «посмішку» один одному по колу говорячи щось приємне своєму сусіду.

*По завершенню заняття всі учасники хлопають один одному*

## **Заняття № 2.**

### **Тема: «Вчимося спілкуватися»**

**Мета:** сформувати в учнів толерантне ставлення один до одного; надати можливість учням вирішити ситуації, які призводять до непорозумінь; формувати почуття відповідальності; виховувати взаємоповагу.

**Обладнання:** плакат з правилами роботи у групі, м'яч, чарівні палички, написати на доці питання до вправи «Інтерв'ю»,

### **Структура заняття:**

#### **Блок I (вступна частина) (5 хв)**

- Привітання
- Правила роботи на заняттях

#### **Блок II (основна частина) (30 хв)**

- Гра «Чарівна паличка»
- Вправа «Інтерв'ю»

#### **Блок III (підбиття підсумків) (5 хв)**

- Зворотній зв'язок
- Вправа «Усмішка по колу» [1]

### **Хід заняття:**

#### **Блок I (вступна частина)**

#### **Вправа «Привітання».**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу.

Учні стають у коло та говорять свої побажання або очікування від заняття кидаючи м'яч іншому учаснику.

### **Правила роботи** (див. заняття № 1.)

Вступне слово. Психолог нагадує, про що йшла мова на попередньому занятті, та проговорює теперішню тему. Зазначає, яке значення має спілкування у нашому житті. Починає повідомлення зі слів французького льотчика, письменника А. Екзюпері «Єдина справжня розкіш – це розкіш спілкування». Як ви розумієте його слова? Відповіді учнів. Психолог продовжує, пояснюючи поняття «Спілкування». Спілкування — передача інформації у будь-якій формі від однієї особи до іншої безпосередньо або за допомогою засобів зв'язку будь-якого типу. [2]

За допомогою наступної вправи, ми спробуємо прокачати ваші навички спілкування.

## **Блок II (основна частина)**

### **Гра «Чарівна паличка»**



**Мета:** надати можливість учням вирішити ситуації, які призводять до непорозумінь.

Психолог звертає увагу, що у кожного на парті «чарівна паличка». Вона знадобиться тому, хто забажає дати відповідь на поставлене запитання (змахнувши попередньо паличкою).

### **Історії**

1. Кирило прийшов до Романа на день народження. За столом говорив тільки про себе, про свої проблеми, усіх перебивав, ображався, що його не слухають.

Питання до учнів:

- Як ви думаєте, чи вміє Кирило спілкуватися?
- Яких помилок він припустився, спілкуючись з друзями?

2. Оленка прийшла до Каті в гості. Катя хотіла розповісти їй про свої переживання із приводу подій в школі. Але Оленка повела розмову по-іншому,

почала говорити їй, що те, що сталося з нею у школі то дрібниці. І почала розповідати їй про те, що її батьки на день народження подарували не собачку як вона просила, а котика бездомного принесли.

Питання до учнів:

- Якої помилки припустилася Оленка у спілкуванні з подругою.
- Що Каті потрібно сказати Оленці?

3. Роману, Каті та Кирилу доручили зробити стінгазету. Вони зустрілися після уроків. Катя сміялася, а Кирило щосили підігрував Ромі. Газету вони так і не зробили.

Питання до учнів:

- Чи відповідально віднеслися учні до свого доручення?
- Щоб ви їм порадили?
- Як би у вашому класі була така ситуація, яка була б ваша реакція?
- Чи має право людина на помилку?
- Що потрібно зробити, щоб у майбутньому таких ситуацій не було?

Психолог підсумовує гру. Зазначає, що подібні ситуації трапляються у нашому житті. А щоб їх було менше, кожному необхідно вчитися спілкуватися, вживати слова ввічливості та не соромитися просити допомоги у будь-якому питанні. І, звичайно, вчитися підтримувати того, хто це потребує.

### **Вправа «Інтерв'ю»**

**Мета:** формувати почуття відповідальності; виховувати взаємоповагу.

Робота у парах. Діти беруть інтерв'ю у свого співбесідника, задаючи питання: Чи потрібна була тобі підтримка у школі? Той, хто бере інтерв'ю, занотовує історію. Учасники міняються місцями.

По завершенню вправи, кожен зачитує історію.

Психолог підбиває підсумки вправи, акцентуючи увагу на тому, що підтримувати може той, хто вміє співчувати та слухати. Що підтримка потрібна навіть у незначних ситуаціях. Саме від доброго слова чи погляду у іншого піднімається настрій та покращується мотивація до роботи.

### **Блок III (підбиття підсумків)**

## **Зворотній зв'язок**

**Мета:** підбиття підсумків заняття.

Психолог підсумовує зустріч. Звертає увагу на те, як працювали діти, що їм вдалося.

Запитання до учнів:

- Яку роль відіграє спілкування у нашому житті?
- Що важливіше, спілкування чи підтримка?
- Коли ви підтримуєте один одного, про що це свідчить? Що ви проявляєте у цей момент?
- Чи можливо «вижити» без спілкування та підтримки?

**Вправа "Усмішка по колу"** (див. заняття №1)

*По завершенню заняття всі учасники хлопають один одному*

## **Заняття № 3.**

**Тема:** «Підтримка-частинка»

**Мета:** формувати в учнів почуття підтримки, як основу для налагодження комунікації; виховувати відповідальність за свої вчинки; передбачити перешкоди, які можуть завадити при налагодженні комунікації; продемонструвати, як негатив впливає на особистість.

**Обладнання:** Плакат А3, плакат з правилами роботи, кроки, камінчики, дві кульки.

**Структура заняття:**

**Блок I (вступна частина) (5 хв)**

- Привітання
- Правила роботи на заняттях

**Блок II (основна частина) (25 хв)**

- Вправа «Перші кроки»
- Вправа «Перешкоди»
- Вправа «Кульки»

**Блок III (підбиття підсумків) (10 хв)**

- Зворотній зв'язок

- Вправа «Усмішка по колу» [1]

**Хід заняття:**

### **Блок I (вступна частина)**

**Вправа «Привітання».**

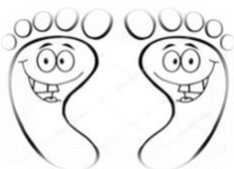
**Мета:** створити доброзичливу атмосферу.

Учні стають у коло та проговорюють одне найулюбленіше заняття, яке вони роблять у вихідні дні.

**Правила роботи** (див. заняття № 1.)

Вступне слово. *Психолог нагадує, про що йшла мова на попередньому занятті, та проговорює теперішню тему. Зазначає, що підтримка це одна із основних моделей поведінки, яку повинна проявляти одна людина до іншої. Без підтримки не можливо навчатися в одному колективі, якщо її не буде - результат у навчанні чи спорті також неможливий. Чому? Тому що підтримка мотивує нас до певного заняття. В результаті якого буде результат, адже підтримка – це частинка енергії іншого, яка вселяє впевненість, підбадьорює та зміцнює.*

### **Блок II (основна частина)**



**Вправа «Перші кроки»**

**Мета:** формувати в учнів почуття підтримки, як основу для налагодження комунікації; виховувати відповідальність за свої вчинки.

Психолог звертає увагу, що у кожного на парті є «стопи» (див. додаток 2.). Учням необхідно написати на них слова підтримки, які вони використовують у повсякденному житті.

Після завершення, діти по черзі проговорюють написане та клеять їх на нижній частині плакату (див. приклад плакату у додатку 1) Психолог підсумовує вправу.

**Вправа «Перешкоди»**

**Мета:** передбачити перешкоди, які можуть завадити при налагодженні комунікації.



Психолог повідомляє учням, що їхні перші кроки вірні, але життя непередбачуване. Пропонує дітям обговорити та записати ті перешкоди, які можуть їх спіткати на шляху навчання (теперішні та майбутні).

Психолог роздає учням «камінчики» (див. додаток 3.). Діти записують свої «перешкоди» та клеять на плакат.

Психолог завершує вправу. Підбиває підсумки двох попередніх вправ.

### **Вправа «Кульки»**

**Мета:** продемонструвати, як негатив впливає на особистість.

Психолог демонструє на прикладі кульок внутрішній світ людини, яку ображають та не підтримують, яка відчувається самотньою; і ту, які все вдається, в якій є друзі і т. д.

*У мене в руках дві кульки, одна легка, немов п'р'їна, іншій важко триматися в повітрі. Чому? Відповіді учнів. Так ця кулька порожня, а в іншій є в середині щось. Оце «щось», це образливі слова та принизливі погляди, які залишають свій слід. Інколи, дуже важко позбутися того, що всередині. Тому ви повинні бути відповідальними за свої слова та дії, які ви вчиняєте до іншого. Поважайте та підтримуйте один одного.*

## **Блок III (підбиття підсумків)**

### **Зворотній зв'язок**

**Мета:** підбиття підсумків заняття.

Психолог підсумовує зустріч. Звертає увагу на те, як працювали діти, що їм вдалося.

Запитання до учнів:

- Чи може людина самотійно впоратися зі своїми «перешкодами»?
- Навіщо нам друзі?
- Як атмосфера у класі впливає кожного з вас?

**Вправа "Усмішка по колу"** (див. заняття №1)

*По завершенню заняття всі учасники хлопають один одному*

## Заняття № 4.

**Тема:** «Дружній клас»

**Мета:** виховувати взаємоповагу, взаємодопомогу, чуйність та наполегливість. **Обладнання:** правила роботи, дерево, сердечка, скрепки, комп'ютерне обладнання.

**Структура заняття:**

**Блок I (вступна частина) (5 хв)**

- Привітання
- Правила роботи на заняттях

**Блок II (основна частина) (30 хв)**

- Перегляд та обговорення казки «Ріпка»  
<https://www.youtube.com/watch?v=z1Oktn3Y01E>
- Гра «Скрепка»
- Вправа «Дерево підтримки»

**Блок III (підбиття підсумків) (5 хв)**

- Зворотній зв'язок
- Вправа «Усмішка по колу» [1]

**Хід заняття:**

**Блок I (вступна частина)**

**Вправа «Привітання».**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу.

Учні стоять у колі та говорять комплімент на першу літеру імені того, хто стоїть праворуч.

**Правила роботи** (див. заняття № 1.)

Вступне слово. *Психолог нагадує, про що йшла мова на попередньому занятті. Сьогодні ми будемо говорити про те, як діяти разом та допомагати один одному. Також поговоримо про «справжнього друга».*

**Блок II (основна частина)**

**Перегляд та обговорення казки «Ріпка»**

- Чому у діда не вдалося витягнути ріпку самостійно?

- Хто йому допоміг?
- Чи бувають ситуації, коли потрібно працювати усім класом, щоб був результат? Наведіть приклад.

Підсумок. Дані герої казки «Ріпка» отримали бажаний результат, тому що вони взаємодіяли один з одним. А взаємодія – це допомога один одному, це спільна робота. А ви вмієте взаємодіяти? Відповідь учнів.

### Гра «Скрепка»

**Мета:** виховувати взаємоповагу, взаємодопомогу.

1. Учні діляться на дві команди. Кожній із команд дається коробка з скрепками. Завдання: з'єднати їх в один ланцюжок.

Обговорення:

- Чому одна команда впоралась швидше за іншу?
- Чи всі учні були задіяні в роботу?

2. Спільна робота класу. Дві упаковки скрепок потрібно висипати по середині. Завдання класу: З'єднати їх в один ланцюжок за 1 хв.

Обговорення:

- Чи отрималось виконати вправу?
- Що завадило (або допомогло) результату?

Підбиття підсумків. *Якщо навчитися слухати один одного, допомагати, підтримувати – то ви виховаєте у собі особистість, яку будуть поважати інші. А там, де повага, там і любов. Ці почуття не виміняєш за цукерку. Над цим потрібно працювати.*



### Вправа: «Дерево підтримки»

**Мета:** виховувати наполегливість, чуйність.

Учні на сердечках записують, що для них означає фраза «Взаємодія + повага = результат» та приклеїти їх на дерево (див. додаток 4, 5).

Після обговорення написаного, учні клеять сердечка.

### Блок III (підбиття підсумків)

#### Зворотній зв'язок



**Мета:** підбиття підсумків заняття.

Психолог підсумовує зустріч. Звертає увагу на те, як працювали діти, що їм вдалося.

Запитання до учнів:

- Чи можливо без взаємодопомоги досягти результату?
- Що ви думаєте про фразу «Один у полі не воїн»

**Вправа "Усмішка по колу"** (див. заняття №1)

*По завершенню заняття всі учасники хлопають один одному*

### **Заняття № 5.**

**Тема:** «Моє нове життя»

**Мета:** сформувати в учасників навички групової взаємодії, ефективного спілкування; проектувати свої переживання на папір; можливість подивитися на себе збоку; стимулювати пізнати себе, самоаналіз особистісних особливостей; проектувати свої переживання на папір; можливість подивитися на себе збоку; стимулювати пізнати себе, самоаналіз особистісних особливостей.

**Обладнання:** правила роботи, ватман А3, кольорові олівці, фломастери, маркери.

**Структура заняття:**

**Блок I (вступна частина) (5 хв)**

- Привітання
- Правила роботи на заняттях

**Блок II (основна частина) (30 хв)**

- Обговорення притчі «Три мудреці» [3]
- Вправа «Минуле-сьогодення-майбутнє» [3]
- Вправа «Колаж життя»

**Блок III (підбиття підсумків) (5 хв)**

- Зворотній зв'язок
- Вправа «Дружнє коло» [4]

**Хід заняття:**

## **Блок I (вступна частина)**

### **Вправа «Привітання».**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу.

Вільно пересуваючись, учні повинні якнайбільше разів потиснути руки іншим, дивлячись у вічі сказати фразу «Радий тебе бачити».

### **Правила роботи** (див. заняття № 1.)

Вступне слово. *Сьогодні вже 5-та наша зустріч, ми обговорили багато інформації, яка допоможе вам вирішувати непорозуміння, встановлювати контакт з іншими і т. д. Тема «Моє нове життя» спрямоване на формування позитивного світосприйняття. Сьогодні ми зазирнемо у минуле, подивимося на те, що відбувається сьогодні і спробує побачити себе у майбутньому.*

## **Блок II (основна частина)**

### **Притча «Три мудреці»**

Троє мудреців посперечалися про те, до важливіше для людини – її минуле, сьогоднішня або майбутнє. Один з них сказав:

- Моє минуле, робить мене тим, хто я є. Я вмію те, чого я навчився в минулому. Я вірю в себе, зважаючи на те, що мені добре вдавалися ті справи, за які я раніше брався. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, або схожі на них. Я дивлюся на вас зараз, бачу ваші посмішки і чекаю ваших заперечень, тому що ми вже не раз сперечалися, і я вже знаю, що ви не звикли погоджуватися з чим-небудь без заперечень.

- А з цим неможливо погодитися, - сказав інший. – Якби ти мав рацію, людина була б приреченою, як павук, сидіти день у день у павутині своїх звичок. Людину робить його майбутнє. Не важливо, що я знаю і вмію зараз, - я буду вчитися того, що потрібно мені в майбутньому. Моє уявлення про те, яким я хочу стати через два роки, набагато реальніше, ніж мої спогади про те, яким я був два роки тому що мої дії залежать зараз не від того, яким я був, а від того, яким я збираюсь стати. Мені подобаються люди, не схожі на тих, кого я знав раніше. А розмова з вами цікава мені, тому що я смакую тут захопливу боротьбу і несподівані повороти думки.

- Ви зовсім випустили з уваги, - втрутився третій, - що минуле і майбутнє існують тільки в наших думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає. І незалежно від того, згадуєте ви про минуле, або мрієте про майбутнє, дієте ви тільки в сьогодні. Тільки в сьогодні можна бути щасливим: спогади про минуле щастя – сумні, очікування майбутнього щастя – тривожне! А коли я починаю суперечку, я повинен враховувати те співвідношення сил, і той візерунок аргументів, які склалися в конкретний момент.

І мудреці довго ще сперечалися, насолоджуючись неспішною бесідою. І невідомо, хто з них переміг у суперечці.

Обговорення:

- А що для вас головніше минуле-сьогодення-майбутнє?

### **Вправа «Минуле, сьогодні і майбутнє»**

**Мета:** проектувати свої переживання на папір; можливість подивитися на себе збоку; стимулювати пізнати себе, самоаналіз особистісних особливостей.

Створіть три малюнки, що ілюструють ваше минуле, сьогодні і майбутнє: зобразіть можливі труднощі в найближчому майбутньому; зобразіть людей, які найбільш значущі для вас були в минулому та сьогодні і т. д.

*Підбиття підсумків. Всі ми живемо не в казці, а в реальному житті, але в кожного з нас є мрії. Ми маємо усвідомити, що наше життя утворено з минулого, теперішнього і майбутнього. Потрібно вже сьогодні не повторювати помилок, які були у минулому, і сьогодні планувати своє майбутнє.*

### **Вправа: «Колаж життя»**

**Мета:** сформувати в учасників навички групової взаємодії, ефективного спілкування.

Коллективна робота класу.

На дошці прикріплений плакат з написом «Колаж життя». Учні мають описати, схематично зобразити або намалювати життя свого класу. Діти не

коментують свої дії, та дії учасників. По черзі (або по бажанню), перший учень виходить до дошки та зображує перший елемент на колажі. Інші доповнюють. Результат - цілісна картина життя учнів у школі.

Психолог підсумовує вправу.

### **Блок III (підбиття підсумків)**

#### **Зворотній зв'язок**

**Мета:** підбиття підсумків заняття.

Обговорення:

- Що ви зрозуміли, коли виконували попередні вправи?

#### **Вправа "Дружнє коло"**

**Мета:** згуртувати учасників

Психолог пропонує по колу передати добрі, теплі слова побажань.

*По завершенню заняття всі учасники хлопають один одному*

### **Заняття № 6.**

#### **Тема: «Крок до творчості»**

**Мета:** розвиток умінь чітко та однозначно викладати інформацію, уважно слухати і діяти за інструкцією, ставити уточнювальні питання. розвивати яву, фантазію; показати ефективність колективної праці; розвивати критичне мислення.

**Обладнання:** правила роботи, аркуші А4, кольорові олівці, фломастери.

#### **Структура заняття:**

##### **Блок I (вступна частина) (5 хв)**

- Привітання
- Правила роботи на заняттях

##### **Блок II (основна частина) (30 хв)**

- Вправа «Радощі життя» [4]
- Вправа «Мій дракон»
- Вправа «Малювання за інструкцією» [4]

##### **Блок III (підбиття підсумків) (5 хв)**

- Зворотній зв'язок

- Вправа «Усмішка по колу» [1]

**Хід заняття:**

### **Блок I (вступна частина)**

**Вправа «Привітання».**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу.

Учні стоять у колі, по черзі кожен має повторити рух, який зробив його сусід. Інший повторює новий рух, який задає наступний учень.

**Правила роботи** (див. заняття № 1.)

Вступне слово. *Пригадування з учнями попереднього заняття. Проговорення теми теперішнього уроку.*

*Діти, яке ваше відношення до творчості? Чи допомагає нам уява та фантазія у навчанні? Відповіді учнів.*

### **Блок II (основна частина)**

**Вправа «Радощі життя»**

**Мета:** розвивати яву, фантазію. Показати ефективність колективної праці.

Психолог починає розповідати: “На березі синього-синього моря, в затінку великих, могутніх сосен, жили люди... “. Після сигналу психолога розповідь продовжує інший учасник і т. д. Сенс - створити зв'язну розповідь.

Обговорення:

- Чи сподобалася Вам вправа?
- Чи могла б одна людина скласти таку саму розповідь?
- Яка користь від колективної роботи?

**Вправа: «Мій дракон»**

**Мета:** розвивати критичне мислення.

Учням пропонується намалювати дракона та скласти розповідь про нього (яке його ім'я, де він живе, чим харчується, чи є у нього друзі і т. д.). Після завершення вправи учні (по бажанню) діляться з іншими своєю історією.

Підбиття підсумків. *Дані вправи наглядно показали нам, що індивідуальна та колективна робота відрізняється не тільки емоційною*

*забарвленістю, а й особистими хвилюваннями. Ми не зможемо навчитися літати в космос на наших заняття, але нам під силу навчитися розуміти емоції інших, підтримувати, підбадьорювати та залучати усіх учнів до єдиної праці.*

### **Вправа «Малювання за інструкцією»**

**Мета:** розвиток умінь чітко та однозначно викладати інформацію, уважно слухати і діяти за інструкцією, ставити уточнювальні питання.

Учні розбиваються на пари і сідають спиною один до одного. Один учасник в кожній парі отримує картку із зображенням. Його завдання – інструктувати другого учасника таким чином, щоб той, не бачачи картки, зміг би відтворити її зображення. Вправу потрібно проводити у двох варіантах:

- Зі зворотним зв'язком – учасник, що малює, може ставити уточнювальні запитання;
- Без зворотного зв'язку – ніякі питання ставити не можна.

Потім результати, отримані в першому і в другому випадках, порівнюють. Зазвичай ці результати переконливо показують перевагу спілкування зі зворотним зв'язком.

Обговорення:

- Які умови необхідні для того, щоб зміст переданих повідомлень однаково зрозуміли і мовці, і слухачі?

### **Блок III (підбиття підсумків)**

#### **Зворотній зв'язок**

**Мета:** підбиття підсумків заняття.

Психолог підсумовує зустріч. Звертає увагу на те, як працювали діти, що їм вдалося.

Запитання до учнів:

- Який висновок ви зробили з нашого заняття?

#### **Вправа "Усмішка по колу" (див. заняття №1)**

*По завершенню заняття всі учасники хлопають один одному*

## Заняття № 7.

**Тема:** «Мої помилки»

**Мета:** розвиток гнучкості, оригінальності мислення; розвиток довірливих стосунків між учасниками; пошук ефективних способів самомотивації.

**Обладнання:** правила роботи, квітка, ручки, аркуші А4.

**Структура заняття:**

**Блок I (вступна частина) (5 хв)**

- Привітання
- Правила роботи на заняттях

**Блок II (основна частина) (30 хв)**

- Вправа «Хочу. Мушу» [3]
- Вправа «Квітка мудрості»
- Вправа «Я через рік»

**Блок III (підбиття підсумків) (5 хв)**

- Зворотній зв'язок [2]
- Вправа «Усмішка по колу» [1]

**Хід заняття:**

**Блок I (вступна частина)**

**Вправа «Привітання».**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу.

Учні стоять по колу тримаючись за руки і говорять сусіду з посмішкою слова: «Я зичу тобі добра»

**Правила роботи** (див. заняття № 1.)

Вступне слово. *Повторення попереднього заняття. Озвучення теми. Сьогодні ми спробуємо відпрацювати на уроці вправи, які спрямовані на подолання не бажання робити певну справу, виправдовуючи свою поведінку словами «Не хочу».*

**Блок II (основна частина)**

**Вправа «Хочу. Мушу»**

**Мета:** пошук ефективних способів самомотивації.

Напишіть 10 або більше речень, які починалися б зі слів «Я хочу...»

Напишіть речення, які починалися б зі слів «Я мушу/Я повинен...».

Обговорення:

- Що легше було писати?
- Як ви підходите до завдання, яке не хочете робити? Як ви розв'яжете цю ситуацію?
- Важливо навчитись своє «Я повинен» перетворювати у «Я хочу». Для досягнення цього потрібно свідомо зосередитися на позитивних сторонах того, що необхідно зробити чи виконати.

Зараз я вам розповім історію про двох людей, яким дали по склянці води. Один сказав: «Вона наполовину повна, і я вдячний за це». А другий розсердився: «Вона наполовину порожня, і я відчуваюся обуреним».

Різниця між цими людьми полягає не в тому, що вони мають, а в тому, чим вони володіють. Люди, які вміють бути вдячними, цінують те, що мають, більш щасливі ніж ті, хто відчувається обуреним і чий «склянки» завжди наполовину порожні.

А тепер подивіться у той список «Я мушу...» і подумайте, що потрібно зробити, щоб воно перетворилося у «Я хочу...» і щоб вам справді захотілося те виконати.

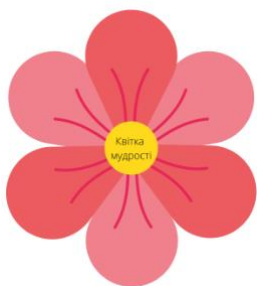
Ми відчуваємося щасливими коли у нас добрі стосунки, хороші взаємини з іншими людьми. У вашому випадку, це стосунки у класному колективі.

**Вправа: «Квітка мудрості»** (див. додаток 6)

**Мета:** розвиток гнучкості, оригінальності мислення; розвиток довірливих стосунків між учасниками.

У кожного на парті «квітка мудрості». Завдання: написати на одній пелюстці своє бажання, а на наступній – як його досягти.

Після завершення вправи, учні зачитують те, що написали, та клепуть на плакат (див. приклад плакату у додатку 1)





### **Вправа «Я через рік»**

**Мета:** розвивати вміння планувати своє майбутнє.

Кожен учень презентує своє бачення себе через рік. Зазначаючи, яким він буде, яке буде його спілкування у класному колективі і т. д.

### **Блок III (підбиття підсумків)**

#### **Зворотній зв'язок**

**Мета:** підбиття підсумків заняття.

Психолог підсумовує зустріч. Звертає увагу на те, як працювали діти, що їм вдалося.

Запитання до учнів:

- Які вправи було виконувати складно?
- Що сподобалося на занятті?

**Вправа "Усмішка по колу"** (див. заняття №1)

*По завершенню заняття всі учасники хлопають один одному*

### **Заняття № 8.**

**Тема:** «Перший раз у п'ятий клас»

**Мета:** ознайомити учнів з навчанням у середній школі; вчити працювати у груповій роботі; розвиток гнучкості, оригінальності мислення; розвивати емпатію, активне слухання, критичне мислення.

**Обладнання:** правила роботи, аркуші А4, олівці, ручки, маркер.

**Структура заняття:**

**Блок I (вступна частина) (5 хв)**

- Привітання
- Правила роботи на заняттях

**Блок II (основна частина) (30 хв)**

- Вправа «Апельсин» [4]
- Вправа «Міфи та реальність»
- Вправа «Реклама»

**Блок III (підбиття підсумків) (5 хв)**

- Підсумок заняття.

- Вправа «Усмішка по колу» [1]

**Хід заняття:**

### **Блок I (вступна частина)**

**Вправа «Привітання».**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу.

Учні сидять у колі, своєму сусідові говорять комплімент.

**Правила роботи** (див. заняття № 1.)

Вступне слово. *Повторення попереднього заняття та обговорення теми уроку. Зазначити, що про навчання у середній та старшій школі вони вже чули. Але чи правда те, що їм розповідали. Наступні вправи допоможуть розвіяти міфи щодо навчання у середній ланці.*

### **Блок II (основна частина)**

**Вправа «Апельсин»**

**Мета:** розвиток гнучкості, оригінальності мислення.

Зараз ми будемо передавати один одному апельсин, називаючи при цьому його якості, властивості. Спробуйте не повторювати ті якості, які вже були названі.

Обговорення:

- Чи складно було виконувати цю вправу?
- Що заважало? Що допомагало?

**Вправа: «Міфи та реальність»**

**Мета:** ознайомити учнів з навчанням у середній школі; вчити працювати у груповій роботі.

Учні діляться на дві команди. Одна команда пише про Міфи щодо навчання у 5-му класі, інша – про Факти.

Після опрацювання вправи – обговорення.

**Вправа «Реклама»**

**Мета:** розвивати емпатію, активне слухання, критичне мислення.

Учням пропонується увійти в роль класного керівника, та індивідуально намалювати рекламу на тематику «Потрібні учні». Дітям необхідно зобразити або написати вимоги, які саме учні потрібні у 5-му класі.

Після опрацювання вправи – обговорення.

### **Блок III (підбиття підсумків)**

#### **Підсумок заняття**

**Вправа "Усмішка по колу"** (див. заняття №1)

*По завершенню заняття всі учасники хлопають один одному*

### **Заняття № 9.**

**Тема: «За кулісами»**

**Мета:** створити позитивний мікроклімат у колективі; налагоджувати міжособистісні взаємини; сприяти організації повноцінної взаємодії з учнями.

**Обладнання:** правила роботи, м'яч.

#### **Структура заняття:**

**Блок I (вступна частина) (5 хв)**

- Привітання
- Правила роботи на заняттях

**Блок II (основна частина) (30 хв)**

- Вправа «Мій клас»
- Обговорення історії про рай і пекло [7]
- Вправа «Передання інформації»
- Вправа «Розв'яжи ситуацію»

**Блок III (підбиття підсумків) (5 хв)**

- Вправа «Побажання» [2]
- Зворотній зв'язок
- Вправа «Усмішка по колу» [1]

**Хід заняття:**

#### **Блок I (вступна частина)**

**Вправа «Привітання».**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу.

Учні сидять у колі, своєму сусідові говорять комплімент.

### **Правила роботи** (див. заняття № 1.)

Вступне слово. *Повідомлення теми заняття. Обговорення про важливість взаєморозуміння у класному колективі. Про конфлікти, які виникають через «Я не зрозумів». Чи чули ви про такий термін, як «Конфлікт»? Відповіді учнів. Конфлікт – це суперечка, це зіткнення протилежних інтересів і поглядів. [3] Психолог проговорює користь від конфлікту та негативну його сторону. Обговорюється про важливість таких почуттів як: емпатія, радість, любов, задоволення та ін.*

## **Блок II (основна частина)**

### **Вправа «Мій клас»**

Завдання: Закінчити фразу «Мій клас...» охарактеризувавши його.

### **Історія про рай і пекло**

Якось одному простаку пощастило зустрітися з Богом. Перебравши у голові всі питання, він вирішив дізнатися найголовніше: – Господи, покажи мені різницю між Пеклом і Раєм.

Всевишній взяв чоловіка за руку і підвів до двох дверей. Відкривши перші, вони побачили величезний круглий стіл, в центрі якого стояла спільна чаша. У ній було багато свіжої, запашної їжі.

Навколо столу сиділи люди, які своїм виглядом нагадували каторжників: худі, сумні, знесилені. До руки кожного з них була прикріплена ложка з довгою ручкою. Дістати їжу нею можна було, але піднести харч до рота – ні. Зовнішній вигляд нещасних з кожною хвилиною ставав все страшнішим.

– Ось це і є Пекло, – промовив Бог.

Після цього вони пішли до других дверей.

Там все було точно так само: великий стіл, на столі чаша, в чаші – смачна їжа. І навіть ложки були такими ж. Але люди при цьому виглядали ситими, красивими і задоволеними.

– Як так, – здивувався чоловік.

– Все дуже просто, – відповів Господь. – Ці люди навчилися годувати один одного, а попередні думали лише про себе.

Обговорення.

### **Вправа «Передання інформації»**

**Мета:** відпрацювати навички взаємодії між учнями.

Пропоную, щоб чотири учні вийшли за двері. Ще один сів поруч з психологом. Інші учні – спостерігачі. Психолог показує учню малюнок. Потім цей учень розповідає, що бачив, одному з тих, хто за дверима. І так по черзі.

Обговорення:

- Чи було інформацію передано точно?
- Чому інформація спотворювалася?
- Чи відчули ви відповідальність за достовірність інформації?
- До чого може призвести така ситуація в реальному житті?

### **Вправа «Розв'язи ситуацію»**

**Мета:** дати змогу учням самостійно вирішити непорозуміння.

Дуже часто у класі між учнями відбуваються певні сутички та непорозуміння. І важливим є те, чи можете ви самостійно розв'язати чи передбачити конфліктну ситуацію.

Учням пропонується розіграти ситуацію конфлікту, знайти шляхи примирення сторін.

## **Блок III (підбиття підсумків)**

### **Вправа «Побажання»**

Кидаємо м'яч один одному і висловлюємо побажання.

### **Зворотній зв'язок.**

- Чому ми почали наше заняття з вправи «Мій клас» та обговорення історії про рай і пекло?
- Чому ми сьогодні зайшли «за куліси» класу? Чому обговорювали конфліктні ситуації та непорозуміння?

### **Вправа "Усмішка по колу" (див. заняття №1)**

*По завершенню заняття всі учасники хлопають один одному*

## Заняття № 10.

**Тема:** «Я – п’ятикласник»

**Мета:** розвивати впевненість у власні сили; виховувати толерантне ставлення один до одного.

**Обладнання:** правила роботи, зірка, спільний плакат.

**Структура заняття:**

**Блок I (вступна частина) (5 хв)**

- Привітання
- Правила роботи на заняттях

**Блок II (основна частина) (30 хв)**

- Вправа «Джерело енергії»
- Вправа «Мій характер»

**Блок III (підбиття підсумків) (5 хв)**

- Вправа «Валіза» [2]
- Вправа «Усмішка по колу» [1]

**Хід заняття:**

### **Блок I (вступна частина)**

**Вправа «Привітання».** (див. заняття № 5.)

**Правила роботи** (див. заняття № 1.)

Вступне слово. *Сьогодні ми з вами зустрічаємося востаннє. Це наше завершальне заняття на тему «Я – п’ятикласник».*

### **Блок II (основна частина)**

**Вправа «Джерело енергії»**

**Мета:** “ прикріпити ” важливі риси характеру для досягнення мети.

На першому занятті ми з вами знайомилися. Кожен із вас на хмаринку прикріплював свою зірку, на якій ви писали своє ім’я та те, чого ви досягли за чотири роки навчання у школі. На третьому занятті ви робили кроки, на яких писали слова підтримки, які використовуєте у повсякденному житті; на камінчиках писали ті перешкоди, які можуть вас спіткати на шляху навчання (теперішні та майбутні) . На сьомому занятті ви клеїли на плакат «квітку

мудрості», на одній пелюстці ви зазначали свої бажання, а на наступній – як його досягти. Питання: що є у кожного з нас, яке допомагає нам долати труднощі? Відповіді учнів.

Наш характер – це і є наше джерело енергії. І це джерело не можливо продати, обміняти чи викинути. Воно в середині нас. Я сумніваюся в тому, що хтось із вас мріє стати наркоманом, бродягою чи алкоголіком. Кожен мріє стати успішним. А якщо у вас щось не отримається, це означає, що ви забули про своє джерело енергії яке живе всередині. Свої сильні риси характеру.



**Вправа: «Мій характер»** (див. додаток 7)

**Мета:** розвивати впевненість у собі.

Учням по колу передають зірку, говорячи, які його сильні сторони характеру, та як вони допомагають йому у навчанні.

### **Блок III (підбиття підсумків)**

**Вправа: «Валіза»**

Кожен учень по черзі «кидає» до валізи ті речі, які йому знадобляться у п'ятому класі.

**Вправа "Усмішка по колу"** (див. заняття №1)

**Заключне слово психолога**

*Упродовж наших зустрічей, ми обговорювали різні теми, які спрямовані на налагодження доброзичливої атмосфери у класному колективі та толерантному ставленні один до одного. Ми вчилися працювати у групах та парах. Вирішували ситуації, які можуть сприяти непорозумінню.*

*Бажаю вам вдалого навчання, хороших оцінок та злагодженої роботи у класі. Будьте щирими, підтримуйте один одного та поважайте тих, хто вас оточує.*

*До зустрічі!*

*По завершенню заняття всі учасники хлопають один одному*

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479, [1] с. - (Психология - лучшее). ISBN 5-93878-211-2
2. В. Малахов. Спілкування // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. — Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. — С. 603. — 742 с.
3. Науково-методичний журнал. Шкільному психологу Усе для роботи. / видавнича група: Основи професійного зростання. 2016 р. № 6 та № 12

### Електронні ресурси:

1. Режим доступу:

[https://pidru4niki.com/90453/sotsiologiya/vprava\\_nayvazhlivishi\\_risi\\_harakteru](https://pidru4niki.com/90453/sotsiologiya/vprava_nayvazhlivishi_risi_harakteru)

2. А. Я. Психологія [Електронний ресурс]: Вправи особистісного зростання

URL: <http://um.co.ua/14/14-1/14-17615.html>

3. Режим доступу: <http://sum.in.ua/>

4. Режим доступу: <http://simshecon.com/wp-content/uploads/2020/07/1e4d82e5c50b5b93206d88954808741c.pdf>

5. Режим доступу: <https://www.pedrada.com.ua/article/2490-adaptatsiya-pyatiklasnikv-do-navchannya-u-shkol>

6. Режим доступу:

<http://eprints.zu.edu.ua/7608/1/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%86%20%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%9B%D0%98%D0%92%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%20%D0%90%D0%94%D0%90%D0%9F%D0%A2%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%87%20%D0%A8%D0%9A%D0%9E%D0%9B%D0%AF%D0%A0%D0%86%D0%92%20%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D1%96%D1%94%D0%B2%D0%B0.pdf>

7. Режим доступу: <https://coma.in.ua/5426>



