

Психологические упражнения для учащихся 5-х классов

Переход из начальной школы в среднюю – особый период в жизни ребят. В это время им требуется особый тонк, забота, поддержка взрослых. В 5-м классе многое становится новым: учителя, форма обучения, одноклассники.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными, независимыми, нужными, успешными, чтобы учитель и одноклассники оценили и увидели все самое лучшее в них. С этой целью классный руководитель и педагог-психолог создают условия, позволяющие ученику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения: строят первые встречи с детьми таким образом, чтобы лучше узнать каждого, дать возможность ребятам познакомиться и раскрыться, получить опыт взаимодействия и сотрудничества в новом коллективе.

Предложенные занятия проводятся 1–2 раза в неделю с первых учебных дней сентября.

На первом ознакомительном занятии стоит обсудить с учениками, что изменилось в их жизни с переходом в 5-й класс (*например, появились другие учителя, новые предметы, новый класс*).

Предложите школьникам принять **Свод правил**. Правила должны быть такими, чтобы всем было:

1. **Интересно!** Для этого необходимо быть активным, правдивым и уметь слушать каждого.

2. **Комфортно!** Запрещаются оскорблений, упреки, обвинения. А вот внимание к положительным качествам каждого приветствуется и даже поощряется.

3. **Безопасно!** Никому не причинять вреда, как физического, так и морального.

4. **Полезно!** Выполняем задания добросовестно.

Проведите с классом ряд упражнений, направленных на знакомство друг с другом, сплочение классного коллектива, выявление личностных качеств учащихся.

Разминка "Доброе животное"

Инструкция для учащихся: Для того чтобы почувствовать себя единым коллективом, выполняется упражнение "Доброе животное". Представьте, что вы все – одно большое доброе животное. Животное дышит. Хлопок – вдох. Два хлопка – выдох. У животного бьется сердце – хлопок с притопыванием.

Упражнение "Рыба для размышления"

Инструкция для учащихся: Для того чтобы нам познакомиться поближе, отправимся на рыбалку. Вы будете "ловить рыбу" – карточку с неоконченным предложением. Вытягивая карточку, читаете начало предложения и придумываете его окончание.

Каждый участник группы "ловит рыбу", доставая карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках могут быть такими:

- Иногда я задумываюсь над...
- Часто мне хочется...
- Самый большой страх – это...
- Я не доверяю людям, которые...
- Я сержусь, когда...
- Я не люблю, когда...
- Мне грустно, когда...
- Когда я спорю...
- Когда на меня повышают голос, я...
- Самое грустное для меня...
- Человек считается неудачником, если...
- Мне скучно, когда...
- Я чувствую неуверенность, когда...
- Когда я ошибаюсь...
- Мне очень нравится...

Вопрос классу: Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения?

Коллаж "Мой герб"

Вступительное слово классного руководителя: Каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и сообщали о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмалью), украшали деталями.

Инструкция для учащихся: Сегодня каждый из вас сделает для себя свой собственный герб. Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего. Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно. В третьей – самое большое свое достижение. В четвертой – трех человек, которым вы можете доверять. Все это вы можете изобразить с помощью слов, символов, рисунков. А в пятой – напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

После выполнения работы ребята по желанию рассказывают о том, что у них получилось.

Заключительное слово классного руководителя: Каждому из вас надо помнить, что герб, который вы изготовили, поможет вам:

- когда скучно – вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко – подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
- мысленно представить себе то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
- когда бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

Вопросы классу:

- Что вам понравилось и что не понравилось во время нашего общения?
- Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?
- Как вы считаете, поможет ли вам герб справиться с плохим настроением и стать более уверенными в своих силах?

Упражнение “Поиск предметов по заданным признакам”

Ребята распределяются на 6 подгрупп, каждой из которых задается определенный признак (один или два) предмета, например:

1. Прямоугольный, тяжелый.
2. Овальный, золотистый.
3. Горячий, воздушный.
4. Круглый, прозрачный.

Ребята в группах должны назвать как можно больше предметов, обладающих заданным признаком.

Упражнение “Дружеский шарж”

Предлагается нарисовать на другую команду дружеский шарж.

Упражнение “Отгадай”

Водящий выходит из класса, ребята “загадывают” одноклассника. Водящий, слушая описание этого ребенка, его личностные характеристики, должен отгадать, кто это.

Упражнение "Веришь ли ты в свои силы"

Инструкция для учащихся: Оцените утверждения. Если утверждение верно, то поднимите зеленый листок, если нет – оранжевый.

- Обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении.
- Мне нравится мое отражение в зеркале.
- Я очень люблю школу.
- В моей жизни много хорошего.
- Я могу посмеяться над своими ошибками.
- Мне нравятся те изменения, которые произошли со мной.
- Я добрый.
- Мои друзья ценят мое мнение.
- Я доволен собой.
- Я боюсь выражать свои чувства.
- У меня интересная и веселая жизнь.

Вопросы классу:

- От чего зависит ваше настроение?
- Кто может помочь изменить ваше настроение в лучшую сторону? Каким образом?

Обсуждение с детьми их ответов (3–4 ребенка на каждое утверждение).

Упражнение "Угадай настроение"

Инструкция для учащихся: На доске будут появляться смайлики, попробуем угадать, какое чувство они изображают. Когда мы испытываем эти чувства и эмоции?

Радость. Как часто возникало это чувство за сегодняшнее утро?

Печаль. Когда вы печалились в последний раз, что за история с вами проключилась?

Хитрость. С кем вы обычно хитрите?

Смех сквозь слезы. Что это за состояние? Случается такое с вами?

Отчаяние, плач. Это состояние всем, наверное, знакомо. Когда расстроен, кажется, что хуже с тобой ничего не случится, но проходит время и все видится не так трагично.

Грусть. Так ли уж необходимо человеку это чувство?

Удивление. Что вас может удивить?

Изучение отношения учащихся к школе

Инструкция для учащихся: Некоторые ребята очень рады тому, что стали большими, познакомились с новыми учителями. Многие из вас уже успели полюбить своих учителей, а некоторые – еще, быть может, нет. Всякое бывает. Одним ребятам учитель кажется добрым, а другим – не очень. Кому-то он кажется суровым, а кому-то сердитым...

Чтобы лучше вас узнать и понять ваши чувства, предлагаю ответить вам на ряд вопросов. Свои ответы вы должны зафиксировать в виде рисунков. Будьте внимательны.

1. Как ты относился (-ась) к школе в 4-м классе?

Если любил (-а) – нарисуй солнышко.

Если относился (-ась) равнодушно – нарисуй елочку.

Если не любил (-а) – нарисуй тучку.

2. Как ты относишься к школе сейчас?

Если любишь – нарисуй солнышко.

Если относишься равнодушно – нарисуй елочку.

Если не любишь – нарисуй тучку.

3. Как, по-твоему, к тебе относится учитель?

Если хорошо – нарисуй солнышко.

Если ни хорошо, ни плохо – нарисуй елочку.

Если плохо – нарисуй тучку.

4. Как ты чувствуешь себя на уроке?

Если на уроке ты чувствуешь себя хорошо, спокойно – нарисуй солнышко.

Если на уроке ты чувствуешь себя не всегда спокойно – нарисуй елочку.

Если на уроке ты всегда волнуешься – нарисуй тучку.

5. Вспомни, что ты о себе думал (-а), когда учился (-ась) в 4-м классе.

Если думал (-а), что умный (-ая) – нарисуй солнышко.

Если думал (-а), что не очень умный (-ая) – нарисуй елочку.

Если думал (-а), что совсем не умный (-ая) – нарисуй тучку.

6. Изменилось ли твое мнение о себе сейчас, в 5-м классе?

Если ты думаешь, что умный (-ая) – нарисуй солнышко.

Если ты думаешь, что не очень умный (-ая) – нарисуй елочку.

Если ты думаешь, что совсем не умный (-ая) – нарисуй тучку.

7. Вспомни, как ты относился (-ась) к себе, когда учился (-ась) в 4-м классе.

Если ты считал (-а) себя хорошим (-ей) – нарисуй солнышко.

Если ты считал (-а) себя не очень хорошим (-ей) – нарисуй елочку.

Если ты считал (-а) себя плохим (-ой) – нарисуй тучку.

8. А как ты относишься к себе сейчас, в 5-м классе?

Если ты считаешь себя хорошим (-ей) – нарисуй солнышко.

Если ты считаешь себя не очень хорошим (-ей) – нарисуй елочку.

Если ты считаешь себя плохим (-ой) – нарисуй тучку.

По количеству солнышек, тучек и елочек можно определить отношение ребенка к школе, окружающим его людям, к себе самому.

Упражнение “Построение по заданным признакам”

К доске выходят 6–10 чел. Задача учащихся – перестроиться по команде.

Встать:

- по росту;
- изменению цвета волос (от самых светлых волос к темным);
- дате рождения;
- размеру обуви.

Арттерапевтическое упражнение “Наша классная полянка”

Данное упражнение позволяет ребятам увидеть и осознать, что каждый может найти свое место в коллективе, что каждый из них индивидуален и ценен.

Инструкция для учащихся: Сядьте удобно. Кто хочет, закройте глаза. Представьте себе, что наш класс – это поляна. И все мы превращаемся в обитателей этой поляны. Кто-то представит себя в виде раскидистого куста, кто-то – в виде зверька, возможно – в виде живительного ручейка или рыбки, плавающей в нем, солнышком или облачком, заслоняющим от жарких лучей. Кто-то видит себя на этой поляне в виде пенечка, на который уставший путник может присесть и отдохнуть.

Кто-то захочет превратиться в порхающую бабочку или птицу, паучка, плетущего паутину. А может быть это будет цветок, дерево, мягкая травка. Каждому из нас с вами найдется место на этой классной полянке.

Откройте глаза, изобразите на листе бумаги себя в том образе, в котором представили. Далее нужно вырезать изображение и разместить на общем листе ватмана в том месте, где бы вам хотелось.

Когда все ребята разместят свои рисунки, наклейте их на лист ватмана, сверху подпишите название ("Если бы наш класс был садом" или "Наша классная полянка"). По желанию ребят можно дорисовать какие-то детали на общем листе: воду, солнце, облака и др.

Игра-разминка "Ассоциации"

Ведущий предлагает говорить первое, что придет в голову, услышав слово "четвероклассник", "пятиклассник".

Последнему участнику, назвавшему ассоциацию, вручается приз.

Упражнение "Кинорежиссер"

Инструкция для учащихся: Представьте, что вы – кинорежиссер, а остальные учащиеся – актеры. Вам как режиссеру нужно подобрать актеров на определенные роли. Выберите из присутствующих актера, который сможет сыграть данную роль, а также подберите роль для себя. А ученики-“актеры”, в свою очередь, должны сказать, согласны ли они с выбором “кинорежиссера” или нет и прокомментировать свою позицию. Роль кинорежиссера должны “приметь” на себя все учащиеся по очереди.

Роли могут быть такими:

1. Робкий пятиклассник.
2. Ответственный пятиклассник.
3. Хулиганский пятиклассник.
4. Пятиклассник, в которого все влюблены.
5. Ученик-вундеркинд.
6. Любимчик учителей.
7. Застенчивый пятиклассник.
8. Раскованный пятиклассник.
9. Громкоголосый пятиклассник.
10. Упрямый пятиклассник.
11. Счастливый пятиклассник.
12. Важный пятиклассник.
13. Забывчивый пятиклассник.
14. Работоспособный пятиклассник.

15. Невозмутимый пятиклассник.
16. Милый пятиклассник.
17. Разговорчивый пятиклассник.
18. Эмоциональный пятиклассник.
19. Добросовестный пятиклассник.
20. Жизнерадостный пятиклассник.
21. Организованный пятиклассник.
22. Шустрый пятиклассник.
23. Шаловливый пятиклассник.
24. Ловкий пятиклассник.
25. Сильный пятиклассник.
26. Веселый пятиклассник.
27. Внимательный пятиклассник.

Упражнение на изучение межличностных отношений

Инструкция для учащихся: Нарисуйте ромашку, с большой сердцевиной и тремя большими лепестками. В сердцевине напишите свое имя и фамилию, а на лепестках – имена и фамилии трех одноклассников, с которыми вам нравится или хотелось бы дружить.

Упражнение “Сегодня я увидел в группе...”

Ведущий предлагает каждому посмотреть на своего соседа справа и увидеть в нем что-то необычное, особенное, удивительное – то, чего раньше не замечал, а может, замечал, но не было возможности сказать об этом. Скажите это сейчас своему соседу справа. Участники высказываются по кругу. Каждый начинает со слов: “Сегодня здесь, в группе, я увидел, что...”

Упражнение “Пять предложений”

Ребята на листочках пишут 5 предложений о себе. Ведущий зачитывает, а другие угадывают, кто это.