

## **ПРОГРАММА ПО РАННЕЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

### **«Я ВЫБИРАЮ УСПЕХ!»**

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье. В ситуации дискомфорта фрустрируется эмоциональная сфера, что вызывает тревожность, как ответную реакцию на стрессовую ситуацию. В пятых классах количество детей с высоким уровнем тревожности несколько выше, чем в других классах школы и связано это с особенностями переходного периода из начальной школы в основную.

Успешность адаптации школьника к обучению в 5-6-х классах зависит от реализации преемственных связей между начальным общим и основным общим образованием. При решении проблемы преемственности необходимо:

- учитывать психологические особенности 10-12-летних детей, вступающих в подростковый период развития;
- уровень познавательной деятельности, с которым ребенок перешел в 5 класс;
- анализировать причины неуспешного адаптационного периода и возможности (пути) коррекции трудностей адаптации школьника.

Свидетельством дезадаптации школьников к условиям обучения в 5-6-х классов является снижение интереса к учению и успеваемости; появление признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакций на замечания и реплики учителя; нарушение во взаимоотношениях со сверстниками.»

Переход учащихся из начальной в среднюю школу совпадает с психологическими возрастными изменениями детей. Перед учащимися встают задачи адаптации к изменившимся условиям обучения: разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными педагогами, смена позиции «старшего» в начальной школе и «самого маленького» в средней, для некоторых учащихся – смена классного коллектива. Все это является довольно сложным испытанием для психики школьника.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. При этом выделяется два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Для успешной адаптации к обучению в среднем звене и создания перспектив дальнейшего личностного развития, к концу обучения в начальной школе должны появиться определенные психологические новообразования: субъектное отношение к учебной деятельности, наличие познавательного учебного мотива, новая позиция в отношениях с педагогами и сверстниками, определенный уровень когнитивной зрелости. В начале обучения в среднем звене для учащихся наиболее значимыми становятся: учебные проблемы, отношения с педагогами, умение успешно осуществлять разнообразную интеллектуальную деятельность (в плане целеполагания, планирования шагов по решению интеллектуальной задачи, использования логических средств-операций, а также использования речи как инструмента мышления: система устных доказательств, объяснений, умения задавать вопросы и др.). (Битянова М.Р. и др.)

Однако не у всех пятиклассников на необходимом уровне сформированы составляющие психологической готовности успешной адаптации. По данным диагностических исследований ежегодно примерно 10-15% пятиклассников испытывают трудности процесса адаптации, то есть входят в «группу риска» в плане учебной успешности, коммуникативной культуры и т.д. Таким образом, можно выделить следующие причины возможных трудностей в учении пятиклассников: типологические особенности ребенка, препятствующие адаптации к новым условиям; низкая мотивация учения, негативное отношение к школе; устойчивая завышенная самооценка; несформированность мыслительных операций. Своевременное выявление трудностей и организация профилактической работы, направленной на формирование необходимых составляющих психологической готовности, помогает снизить дезадаптационные риски.

Программа «Я выбираю успех» разработана для профилактики рисков школьной адаптации учащихся младшего подросткового возраста.

**Целью программы** является создание психологических условий для формирования предпосылок успешного развития личностных и метапредметных компетенций учащихся в процессе дальнейшего обучения.

**Задачи:**

- профилактика всех форм школьной дезадаптации;
- целенаправленное формирование вербально-логических когнитивных структур, представленных как в конкретных своих проявлениях, так и в абстрактно-логической форме;
- формирование структурированной системы знаний о возможных способах и формах преобразования вербального материала;
- развитие различных видов памяти;
- развитие устойчивости, переключения внимания;
- развитие внутреннего плана действия, пространственных представлений;
- активизация и развитие приемов учебной деятельности;
- развитие умения ставить цели и планировать свою деятельность, в том числе учебную;

- развитие личностных характеристик учащихся: осознание ими разных видов поведения, положительных и отрицательных личностных качеств, формирование понимания о допустимых формах вербальных реакций в конфликтных ситуациях.

Принципы построения программы:

1. Принцип системности – применение алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога.
2. Принцип целостности – осуществление работы со всей личностью в целом, во всем разнообразии ее познавательных, мотивационных, эмоциональных проявлений.
3. Принцип приоритетности профилактики и коррекции каузального типа – коррекция каузального (причинного) типа предполагает устранение и нивелирование причин, порождающих сами эти проблемы и отклонения в развитии. Очевидно, что только устранение причин, лежащих в основе нарушения развития, может обеспечить наиболее полное разрешение проблем, ими вызванных.
4. Принцип деятельности – опора на ведущую деятельность и варьирование разнообразных видов деятельности.
5. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.
6. Принцип практической направленности – формирование УУД, способности их применять в практической деятельности и повседневной жизни.
7. Принцип программированного обучения – использование в программе ряда последовательных операций, выполнение которых сначала с психологом, а затем самостоятельно приводит к формированию необходимых умений и действий.
8. Принцип возрастания сложности – каждое задание проходит ряд этапов: от минимально простого – к максимально сложному. Формальная сложность материала не всегда совпадает с его психологической сложностью. Наиболее эффективна коррекция на максимальном уровне трудности, доступном конкретному ребенку, что позволяет поддерживать интерес в коррекционной работе и дает возможность испытать радость преодоления.
9. Принцип учета эмоциональной сложности материала – предъявляемый материал должен создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции.

Данная программа рассчитана на один учебный год и реализуется в период с сентября по май. Программа состоит из 36 занятий, 1 раз в неделю по 45 минут.

Этапы реализации программы:

- I. Диагностический этап (сентябрь)
- II. Практический (сентябрь - май)
- III. Обобщающий (май)

### Мероприятия программы:

I этап. Цель – выявление актуального уровня и определение существующих проблем когнитивно-личностного развития учащихся.

- Входная диагностика универсальных учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных) обучающихся 5-х классов.
- Обработка результатов.
- Анализ актуального состояния развития УУД.

II этап. Цель – профилактика возможных проблем обучения и общения учащихся на этапе перехода в среднюю школу.

- Проведение занятий, направленных на коррекцию и развитие когнитивно-личностной сферы учащихся.

III этап. Цель – определение индивидуальной эффективности профилактической работы с учащимися.

- Итоговая диагностика универсальных учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных) обучающихся 5-х классов по результатам прохождения программы.
- Обработка и сравнительный анализ результатов диагностики.
- Анализ результатов эффективности прохождения программы учащимися.

Занятия должны проводиться педагогом-психологом соответствующего образования, так как именно психолог может при необходимости внести изменения в содержание занятий и определенное задание, оценить эффективность занятия и степень помощи, которую следует оказать обучающимся.

Программа «Я выбираю успех!» разработана для учащихся 5-6-х классов. Занятия могут проводиться как со всем классом, так и с выделенной группой учащихся по результатам диагностики готовности к обучению в среднем звене.

Основной задачей занятий по данной программе является комплексное системное развитие познавательной, личностной сфер, навыков межличностного взаимодействия и формирование умения учиться.

Младший подростковый возраст – время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. С 11 до 14 лет происходит становление избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого, произвольного внимания и логической памяти. В это время активно формируется абстрактное, теоретическое мышление. Задания на развитие мышления представлены в соответствии с дифференционно-интеграционной теорией развития Н.И. Чуприковой: в логической последовательности от простого к сложному, от работы с внешней формой слова – к работе с внутренней формой. Все это способствует развитию у учащихся способности к рассуждениям, формированию разных видов логически правильных суждений и умозаключений.

Сфера общения начинает играть ведущую роль в личностном развитии подростков: возникает интерес к своим личностным качествам, актуальным

становится процесс самопознания, появляется желание иметь свою точку зрения, все взвесить и осмыслить. Работа на занятиях в этом направлении начинается с представлений учащихся о том, что все люди разные. Затем прорабатываются знания о положительных и отрицательных личностных качествах, проводится идентификация и дифференциация собственных психологических особенностей и психологических особенностей сверстников. В дальнейшем отрабатывается умение различать признаки уверенного, неуверенного и грубого поведения, как своего, так и окружающих людей. В результате занятий по программе «Я выбираю успех!» у учащихся формируется адекватная самооценка, складываются навыки сотрудничества, улучшаются взаимоотношения подростков со сверстниками и взрослыми.

Умение учиться предполагает свободную ориентировку в любой научной информации, умение применять и самостоятельно добывать знания. Упражнения, развивающие умения учиться, включают умения планировать свою деятельность, работать с текстом, адекватно воспринимать свои ошибки.

**Особенностью программы «Я выбираю успех!» является последовательность упражнений, выстроенных в соответствии с принципом системной дифференциации, представленных в трудах Я.А. Коменского, Г. Гегеля, Г. Спенсера, И.М. Сеченова, Н.И. Чуприковой и др.**

В программе реализовано положение о зоне ближайшего развития Л.С. Выготского. В ней новые задания всегда находятся в зоне ближайшего развития.

Направления работы:

- Психологическая профилактика – предупреждение возможных психологических проблем адаптационного периода и дезадаптивного поведения у учащихся 5-х классов: повышенной тревожности, учебной неуспешности, психологических перегрузок, проблем общения со сверстниками взрослыми.
- Психологическая диагностика – изучение уровня развития универсальных учебных действий учащихся с целью выявления причин возникновения проблем в обучении и общении, определения способов их устранения и отслеживания эффективности профилактической программы.
- Психологическая развивающая работа – устранение проблем в обучении и общении учащихся на этапе перехода из начальной школы в среднюю.

Методы и приемы работы:

- групповая дискуссия;
- мозговой штурм;
- беседа;
- ролевая игра;
- рефлексия;
- памятки.

Структура занятия.

Каждое занятие программы состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть включает упражнения «мозговой гимнастики» и блицопрос. Система вопросов взята из программы О.А. Холодовой, Е.А. Моренко[35].

Комплекс «Гимнастика мозга» разработан в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном, и направлен на восстановление, активацию, тренировку различных сенсомоторных навыков.

Блицопрос состоит из 10 вопросов, которые зачитываются учащимся в быстром темпе. Целями блицопроса являются: создание положительного эмоционального фона, активизация мыслительных процессов, развитие сообразительности, формирование готовности к переработке информации и быстрому ответу.

Основная часть программы направлена на формирование предпосылок успешного развития личностных и метапредметных компетенций учащихся в процессе дальнейшего обучения. С помощью упражнений основной части программы решаются три глобальных задачи младшего подросткового возраста: развитие познавательных процессов; повышение эффективности приемов учебной деятельности, их усовершенствование; развитие коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.

Упражнения на развитие познавательной сферы в основном заимствованы из программы Н.П. Локаловой [19]. Некоторые задания на развитие коммуникативной и эмоционально-волевой сферы используются из программ Н.П. Локаловой [19], Е.М. Лепешовой[18], Е.Г. Коблик [16], Н.Л. Сомовой [32].

Развитие абстрактного мышления, способности к логически правильным суждениям и умозаключениям, формирование умения учиться являются необходимыми предпосылками овладения знаниями, предусмотренными программой средней школы.

Эффективные приемы учебной деятельности оформляются в «Памятках для успешной учебы», которые расположены в конце рабочих тетрадей. Они могут вырезаться и быть всегда у учащегося под рукой. Некоторые примеры памяток: «Критерии правильного ответа», «Эффективная работа с информацией», «Секреты хорошей памяти», «Приемы запоминания», «Как выделять главное», «Как составить план текста», «Как учить стихотворение», «Как читать стихотворение», «Как выходить к доске» и т.д.

Задания, направленные на развитие коммуникативно-личностной сферы влияют на улучшение взаимоотношений подростков со сверстниками и взрослыми через понимание своих личностных особенностей и особенностей окружающих. В результате целенаправленного и системного воздействия школьники приобретают возможность не только различать

определенные личностные особенности и качества, но и осмысливать их в контексте взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

При выполнении заданий основной части программы важно учитывать темп работы учащихся: прежде чем переходить к следующему упражнению, нужно полностью выполнить (отработать) предыдущее.

Заключительная часть занятия включает рефлексию своих достижений в процессе занятий, когда учащиеся по желанию отвечают на три вопроса, подводя итог занятию. Задачами заключительной части занятия являются осмысление знаний, полученных на занятии; развитие умений выделять главное в изученном материале и грамотно формулировать свои мысли.

Структура профилактической программы:

Программа состоит из методического пособия и комплекта рабочих тетрадей для учащихся.

Методическое пособие включает описание программы, учебно-тематическое планирование, перечень развиваемых психических процессов и учебных умений, подробные конспекты каждого занятия, комплекс методик первичной и повторной диагностик с описанием обработки и интерпретации результатов.

Рабочая тетрадь состоит из двух частей. Каждая часть содержит бланки диагностических комплексов, упражнения с инструкциями. В приложении к каждой части рабочей тетради размещены памятки, которые обсуждаются и записываются учащимися под руководством психолога. По окончании занятий памятки вырезаются из тетрадки и оформляются в отдельную папку. Полученным материалом пятиклассники могут воспользоваться в течение всего периода обучения в школе для правильной организации учебной деятельности.

Планируемые **личностные результаты** занятий по программе:

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- развитие навыков самопознания и рефлексии,
- развитие умения организовывать совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, в процессе образовательной деятельности;
- повышение самооценки;
- снижение уровня тревожности.

Планируемые **метапредметные результаты** занятий по программе:

- развитие умения выявлять закономерности;
- формирование умения сравнивать разные приёмы действий, выбирать удобные способы для выполнения задания;
- развитие умения сопоставлять полученный (промежуточный, итоговый) результат с заданным условием;

- формирование умения объяснять (обосновывать) выполняемые и выполненные действия;
- формирование умения объяснять (доказывать) выбор способа действия при заданном условии;
- сформированность умения анализировать текст задания: ориентироваться в тексте, выделять условие и вопрос и пр.;
- владение умением конструировать последовательность «шагов» (алгоритм) решения задачи;
- умение применять изученные способы учебной работы и разнообразные приёмы на уроках;
- сформированность навыков групповой работы: участие в обсуждении проблемных вопросов, умение высказывать собственное мнение и аргументировать его;
- развитие умения контролировать свою деятельность.

**Оценка достижений** учащихся происходит по итогам входной и повторной диагностики, по результатам наблюдений за деятельностью учащихся в ходе занятий, на основании самоотчетов учащихся, опроса педагогов.

Диагностическая программа прошла успешную апробацию на базе муниципальных общеобразовательных учреждений г. Саратова: МОУ «СОШ № 6» Октябрьского района г. Саратова, МАОУ «Лицей № 37» Фрунзенского района г. Саратова и МАОУ «Лицей № 3 им. А.С. Пушкина» Октябрьского района г. Саратова.

Авторы выражают искреннюю признательность и благодарность руководителям общеобразовательных учреждений МОУ «СОШ № 6» г. Саратова Пажитневу Александру Николаевичу и МАОУ «Лицей № 37» г. Саратова Сафоновой Людмиле Викторовне, заместителю директора по учебной работе МОУ «СОШ № 6» Лабунской Нине Георгиевне и ученикам 5-х классов за активную помощь в апробации программы.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Задачи занятия	Содержания занятия
1.	<p>Выяснение ожиданий детей.                      Развитие умения видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.                      Диагностика интеллектуальных способностей учащихся.                      Диагностика уровня познавательной мотивации.</p>	<p>Вводная беседа                      Групповой интеллектуальный тест Дж Ванна                      Анкета мотивации Н.Г. Лускановой</p>
2.	<p>Исследование уровня школьной тревожности учащихся.                      Исследование степени конфликтности, сплоченности, удовлетворенности жизнью класса.</p>	<p>Тест Б.Н. Филлипса                      Анкета «Мой класс» Ю.З. Гильбуха</p>
3.	<p>Развитие мышления (синтез).                      Развитие переключения внимания.                      Рефлексия личностных качеств.                      Формирование личной мотивации обучения в средней школе, осознание своих целей.</p>	<p>Три слова                      Называйте и считайте                      Знакомство с самим собой                      Мои цели</p>
4.	<p>Развитие мышления (анализ через синтез).                      Развитие пространственных представлений.                      Ослабление негативных переживаний школьных ситуаций.</p>	<p>Составьте слова                      Представьте куб                      Рисуем слово</p>
5.	<p>Развитие мышления (анализ через синтез).                      Развитие слуховой памяти.                      Формирование осознания необходимости правильной подготовки к урокам на основе знаний о требованиях к ответам.                      Рефлексия чувств.</p>	<p>Отгадайте слова                      Запомни и ответь                      Что важно при ответе                      Какие мы разные</p>
6.	<p>Развитие мышления (вербальный анализ).                      Развитие пространственных представлений.                      Развитие концентрации и устойчивости внимания.                      Рефлексия личностных качеств.</p>	<p>Объясните греческие слова                      Необычные ножницы                      Муха                      Я узнаю себя</p>
7.	<p>Формирование осознанного подхода к учебному материалу                      Развитие мышления (установление сходства, противоположности).                      Развитие мышления (гибкость).                      Рефлексия личностных качеств.</p>	<p>Как я воспринимаю информацию                      Выберите синонимы и антонимы                      Способы применения предмета                      Я – ромашка</p>
8.	<p>Развитие пространственных представлений.                      Развитие вербального мышления.                      Проработка самоорганизации запоминания материала.                      Развитие внимания (в условиях</p>	<p>Слово в зеркале                      Подберите синонимы и антонимы                      Секреты хорошей памяти                      Делаем вместе</p>

	коллективной деятельности).	
9.	Развитие мышления (установление сходства, противоположности, различия). Проработка приемов запоминания. Осознание своих личностных качеств и качеств сверстников, развитие навыков взаимодействия.	Одинаковые? Противоположные? Разные? Приемы запоминания Своя психogeометрия
10.	Развитие разных видов памяти Развитие пространственных представлений. Рефлексия собственных чувств. Повышение самооценки, групповой сплоченности	Тренируем разные виды памяти Вид комнаты сверху Что я чувствую? Комплименты
11.	Развитие вербального мышления (выделение существенных признаков). Формирование умения выделять главное.	Существенные и несущественные признаки Учимся выделять главное
12.	Развитие вербального мышления. Развитие внимания (устойчивость). Формирование умения учащихся владеть основными приемами работы с текстом (составление плана).	Объясните фразеологизмы Стенографы Приемы работы с текстом
13.	Развитие вербального мышления. Развитие концентрации и устойчивости внимания. Формирование умения учащихся владеть основными приемами работы с текстом (вопросы к тексту).	Подбери пословицы Муха Приемы работы с текстом Учимся планировать
14.	Развитие вербального мышления (преобразование предложений без изменения смысла). Развитие слуховой памяти, перевод слуховой модальности в кинестетическую. Формирование понимания важности рациональной организации времени.	Выразите разными словами Пантомима Как управлять временем
15.	Развитие вербального мышления (определение понятий). Развитие пространственных представлений. Отработка навыков планирования и регулирования своей деятельности.	Какое это понятие Найдите лишнюю фигуру Условия выполнения плана Учимся планировать время
16.	Развитие логического мышления (установление отношений между понятиями). Развитие внимания (устойчивость в условиях коллективной деятельности). Формирование анализировать намеченное и оценивать свои возможности. Отработка навыка анализа и составления плана.	Сравниваем понятия Делаем вместе Условия выполнения плана Ошибки планирования

17.	<p>Развитие умения выделять смысл текста</p> <p>Формирование умения грамотно работать со стихотворным текстом.</p> <p>Развитие умения различать виды вербальных реакций.</p> <p>Анализ достижения личных целей.</p>	<p>Смысл притчи</p> <p>Как учить стихотворение</p> <p>Какие слова легче</p> <p>Мои цели</p>
18.	<p>Развитие умения различать невербальные виды поведения.</p> <p>Отработка умения грамотно работать со стихотворным текстом и навыка декламации.</p>	<p>Кто это?</p> <p>Фестиваль чтецов</p>
19.	<p>Развитие логического мышления (установление отношений между понятиями).</p> <p>Формирование приемов подготовки к написанию сочинения.</p> <p>Развитие стилистической грамотности.</p> <p>Развитие умения различать виды поведения.</p>	<p>Сравниваем понятия</p> <p>Что важно при написании сочинения</p> <p>Найди ошибки в сочинении</p> <p>Как попросить и отказать</p>
20.	<p>Развитие логического мышления (установление отношений между понятиями).</p> <p>Развитие слуховой памяти.</p> <p>Формирование приемов подготовки домашних заданий (решение задач).</p> <p>Формирование личной мотивации обучения, осознание своих целей.</p>	<p>Сравниваем понятия</p> <p>Свиристель</p> <p>Как выполнять домашнее задание (решение задачи)</p> <p>Мои цели</p>
21.	<p>Развитие логического мышления (отработка умения дифференцировать отношения между понятиями часть-целое и обобщение-конкретизация).</p> <p>Развитие пространственных представлений.</p> <p>Формирование приемов подготовки домашних заданий (устные задания).</p> <p>Развитие умения различать виды поведения.</p>	<p>Сравниваем понятия</p> <p>Дополните до куба</p> <p>Как выполнять домашнее задание (устные задания)</p> <p>Какое бывает поведение?</p>
22.	<p>Развитие логического мышления (разделение понятий)</p> <p>Развитие пространственных представлений</p> <p>Развитие воображения.</p> <p>Развитие эмоциональной сферы.</p>	<p>Разделите понятия</p> <p>Перекресток</p> <p>Придумайте предметы</p> <p>Как пережить обиду</p>
23.	<p>Развитие логического мышления (разделение общих понятий на видовые по единому основанию, знакомство с иерархической схемой понятий).</p> <p>Развитие пространственных представлений, слуховой памяти.</p> <p>Формирование мотивации достижения успеха в ситуации учебной ошибки.</p> <p>Выработка правильного отношения к неудачам и ошибкам.</p>	<p>Деление понятий</p> <p>Рисуем в уме</p> <p>На ошибках учатся</p> <p>Уроки ошибок</p>

24.	Развитие логических форм вербального мышления (определение видов суждений). Развитие пространственных представлений. Выяснение представлений учащихся о дружбе. Развитие тактильной памяти, речи.	Определите вид суждения Переворот фигур Что такое дружба Угадай предмет
25.	Развитие логических форм вербального мышления. Развитие перцептивно-эмоциональной сферы. Формирование представлений о качествах настоящего друга.	Измените форму, не меняя содержания Учимся различать эмоции Настоящий друг
26.	Развитие логических форм вербального мышления. Развитие воображения. Отработка навыков группового взаимодействия.	Измените форму, не меняя содержания Соедините точки Сказка на новый лад
27.	Развитие логических форм вербального мышления. Развитие внимания (устойчивости). Отработка навыков подготовки к контрольной работе.	Измените форму, не меняя содержания Стенографы Подготовка к контрольной работе
28.	Развитие логических форм вербального мышления. Развитие слуховой памяти. Формирование знаний учащихся об уровнях самооценки. Развитие умения различать уровни самооценки в поведении.	Измените форму, не меняя содержания Запомни и ответь Самооценка Что скрывает поведение
29.	Развитие логических форм вербального мышления. Развитие пространственных представлений. Формирование знаний учащихся об уровне самооценки. Развитие умения поддерживать адекватную самооценку.	Учимся рассуждать Переворот фигур Моя самооценка Как поддерживать адекватную самооценку
30.	Развитие логических форм вербального мышления. Развитие слухового восприятия. Развитие навыков общения и разрешения конфликтов.	Учимся рассуждать Составь вопрос Конфликт или взаимодействие
31.	Развитие логических форм вербального мышления. Развитие пространственных представлений. Отработка навыков формулирования «Я-высказывания». Формирование навыков взаимопонимания в совместной работе.	Учимся рассуждать Переворот фигур «Я-высказывания» Рисунок по инструкции
32.	Развитие логических форм вербального мышления. Развитие пространственных представлений.	Учимся рассуждать Развертка с буквами Искусство устного ответа

	Выработка стратегии уверенного поведения при устном ответе у доски.	
33.	Развитие логических форм вербального мышления. Развитие концентрации внимания. Формирование знаний учащихся о причинах лени и способах ее преодоления.	Учимся рассуждать Найдите птиц Как бороться с ленью
34.	Формирование логико-семантических и понятийных структур. Осознание важности постановки реальных целей и стремления к их достижению. Формирование умения анализировать и ставить личные цели. Рефлексия курса занятий.	Как будет по-русски? Как выработать силу воли? Ставим цели Опросник
35.	Диагностика интеллектуальных способностей учащихся. Диагностика уровня познавательной активности и мотивации достижения.	Групповой интеллектуальный тест Методика А.М. Прихожан
36.	Исследование уровня школьной тревожности учащихся. Диагностика степени конфликтности, сплоченности, удовлетворенности жизнью класса.	Тест Б.Н. Филлипса Опросник Ю.З. Гильбуха «Мой класс»

### **ПЕРЕЧЕНЬ РАЗВИВАЕМЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И УЧЕБНЫХ УМЕНИЙ, ПРЕДСТАВЛЕННЫХ В ПРОГРАММЕ**

<b>Психические процессы и учебные умения</b>	<b>Представленность по занятиям</b>
Мышление	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34
Внимание	3, 6, 8, 12, 13, 16, 27, 33
Память	5, 10, 14, 20, 23, 24, 28
Воображение	22, 24, 26
Слуховое восприятие	30
Развитие личностной сферы	3, 6, 7, 9, 10, 17, 21, 23, 25, 28, 29, 31, 32, 33, 34
Развитие коммуникативной сферы	9, 10, 17, 18, 19, 21, 24, 22, 25, 26, 28, 30, 31, 32
Развитие мотивации	3, 20, 23, 34
Развитие пространственных представлений	4, 6, 8, 10, 15, 21, 22, 23, 24, 29, 31, 32
Развитие умения учиться	5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 27

## ЗАНЯТИЯ1-2 - диагностика

### ЗАНЯТИЕ 3

#### **Задачи занятия:**

1. Развитие мышления (синтез).
2. Развитие переключения внимания.
3. Рефлексия личностных качеств.
4. Формирование личной мотивации обучения в средней школе, осознание своих целей.

**Психолог:** В начале каждого занятия мы будем выполнять «мозговую гимнастику», направленную на увеличение объема памяти, повышения устойчивости внимания, стимулирования мыслительных процессов, и гимнастику для глаз.

#### **«Мозговая гимнастика»:**

Первое упражнение называется «Качания головой» (стимулирует мыслительные процессы): дышите глубоко, расслабьте плечи, уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 сек.

«Ленивые восьмерки» (активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышающие устойчивость внимания): нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по пять раз каждой рукой, а затем обеими руками.

«Шапка размышлений» (улучшает внимание, ясность восприятия и речь): мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

#### **Корректирующая гимнастика для глаз:**

«Моргания» (полезно при всех видах нарушения зрения): моргайте на каждый вдох и выдох.

«Стрельба глазами»: двигайте глазами из стороны в сторону, смотря как можно дальше влево, затем вправо, затем вверх и вниз. Повторить 5-6 раз, не спеша.

**Блицопрос.** Задачей упражнения является активизация познавательной деятельности, снятие психологического барьера перед вопросами, увеличение скорости реакции. Блиц-опрос содержит вопросы, рассчитанные на сообразительность, быстроту реакции, готовность памяти извлекать информацию, и окрашенные немалой долей юмора.

Психолог в быстром темпе зачитывает вопросы. Если учащиеся не могут дать правильный ответ, то психолог подводит к нему с помощью наводящих вопросов.

**Психолог:** Сейчас я вам буду задавать вопросы, а вы, подумав, быстро мне отвечать, можно выкрикивать, не поднимая руки. Главное, быстро вспомнить и дать правильный ответ.

1. Какая часть книжного шкафа состоит из половины согласной буквы? (Полка)
2. Сколько в минуте секунд – 10 или 100? (60 секунд)
3. У кого уши на ногах? (У кузнечика)
4. Два мотоциклиста едут из Москвы и Петербурга навстречу друг другу. Первый проезжает 60, а второй 75 км в час. Кто из них будет ближе к Петербургу на момент встречи?(На одном расстоянии.Они же встретились!)
5. В одном цветочном горшочке 8 маленьких фиалок. Сколько нужно еще докупить горшочков, чтобы в каждом из них оказалось по 2 фиалки? (3: 1 горшочек уже есть)
6. Три рубля рублями, рубль пятаками, три копейки по копейке, рубль да пятак... Сколько всего? (5 рублей 8 копеек)
7. Представь дом. В доме 9 этажей. На первом этаже живет 2 человека, на втором 4, на третьем 8, и так далее до 9 этажа. В доме есть лифт. Какая кнопка лифта нажимается чаще всего? (Первого)
8. Кто рождается с бородой? (Козленок)
9. Какую птицу называют маэстро? (Соловей)
10. Кто быстрее плавает – утенок или цыпленок? (Цыпленок не плавает)

### **Упражнение 1. «Три слова».**

Ученикам предлагаются три слова, не связанные между собой по смыслу. Надо составить как можно больше предложений, включающих эти слова. Можно менять падежи и добавлять другие слова.

Слова для работы учащихся: **I.** парта, небо, яблоко; **II.** друг, задача, настроение; **III.** терпение, книга, характер.

### **Упражнение 2. «Называйте и считайте».**

Ученикам предлагается называть буквы алфавита, которые перемежаются счетом: А 1, Б 2, В 3,.. Для усложнения задания счет можно начинать с любого числа (например, А 25, Б 26, В 27,..) или называть только четные (нечетные) числа (например, А 2, Б 4, В 6,..).

### **Упражнение 3. «Знакомство с самим собой»**

**Психолог:** Ответ на вопросы: «Кто я такой? Какой я есть?» человек порой ищет всю жизнь, потому что это главный вопрос – понимание себя и осознание своих качеств, черт характера и мотивов поступков. На наших занятиях каждый из вас будет исследовать и открывать свой внутренний мир, в первую очередь, для себя. Как вы думаете, почему очень важно знать себя?

Психолог резюмирует ответы учащихся и просит продолжить незаконченные предложения. По окончании работы учащиеся по желанию читают предложения.

#### **Упражнение 4. «Мои цели»**

Психолог предлагает учащимся в произвольном порядке продолжить фразу: «Я хочу, чтобы в 5 классе я...». Ответы могут быть самыми разными.

После устной работы психолог просит написать в тетради четыре главных желания или цели, учитывая свои возможности: «Сейчас прошу вас подумать и написать в тетради свои главные желания или цели на первые две четверти, то есть до Нового года. Прежде чем написать свою цель, подумайте про себя: «Что я могу сделать, чтобы исполнилось то, что я хочу...».

Когда учащиеся выполняют работу, психолог говорит: «В течение I полугодия, по мере достижения своих целей, вы будете раскрашивать эту радугу.»

**Рефлексия занятия:** Психолог предлагает учащимся по желанию сформулировать в трех предложениях: «Что нового вы узнали на занятии, чему научились сегодня, что было интересно?»

### **ЗАНЯТИЕ 4**

#### **Задачи занятия:**

1. Развитие мышления (анализ через синтез).
2. Развитие пространственных представлений.
3. Ослабление негативных переживаний школьных ситуаций.

**«Мозговая гимнастика»:** «Качания головой», «Ленивые восьмерки», «Шапка размышлений», «Моргания», «Стрельба глазами».

#### **Блицпрос:**

1. Юрий Николаевич шел в кинотеатр «Мир», а навстречу ему Машенька и Оленька. Каждая из девочек шла со своим парнем. Сколько человек направлялось в кинотеатр? (1)
2. Сидит на дереве волк. Идут два охотника, один с собакой, другой без собаки. Кто первый убьет волка? (Волки на деревьях не сидят)
3. Какое событие государственной важности произошло 31 февраля 2010 года в Москве? (Такого дня в феврале нет)
4. У фермера было 17 овец, и все, кроме девяти, умерли. Сколько овец осталось у фермера? (9)
5. Впотьмах рождается, а в огне умирает. Что это? (Свеча)
6. Сколько месяцев в году имеет 28 дней? (Все месяцы)
7. Сколько лет тридцатилетнему капитану? (30)



8. Лежит 3 яблока. Два вы забрали. Сколько у вас яблок? (2: вы же их забрали!)
9. Катится по столу колесо разноцветное. Один угол красный, другой желтый, третий зеленый и четвертый синий. Когда колесо докатится до края стола, какой цвет мы увидим? (У колеса нет углов!)
10. Рыбак поймал 4 рыбы за две минуты. Сколько рыб он поймает за 6 минут? (Неизвестно, это же рыбалка!)

### **Упражнение 1. «Составьте слова»**

Учащихся просят составить как можно больше слов из букв, входящих в заданное слово, следуя правилам: 1. Составленные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа. 2. Добавлять другие буквы нельзя. 3. Можно использовать правила замены: 1) И = Й; 2) Е = Ё. 4. Можно приписывать Ъ или Ь.

Задание по первому слову можно выполнять коллективно, по второму – учащиеся выполняют самостоятельно. По окончании задания учащиеся по желанию зачитывают свои варианты. Психолог просит прочитать длинное слово, состоящее из 6-7 букв.

### **Упражнение 2. «Представьте куб»**

Учащиеся по части чертежа каждого куба (№№ 1–9)<sup>1</sup> должны мысленно представить весь куб и указать, какому изображению соответствует каждый чертеж.

Правильные ответы: 1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А, 5-В, 6-А, 7-Б, 8-В, 9-Г.

### **Упражнение 3. «Рисуем слово»**

**Психолог:** Иногда одно имя, без реального присутствия человека, или название предмета, которого мы боимся, может вызвать страх. При словах МАТЕМАТИКА и УЧИТЕЛЬ у некоторых школьников даже дома опускаются руки и портится настроение. Таким образом, слово, произнесенное вслух или про себя, вновь и вновь воскрешает переживания прошлого опыта. Одно и то же слово может вызывать у разных людей разные чувства.

Например, я произношу слово «КОНТРОЛЬНАЯ». Все реагируют на него по-разному: кто-то приободряется и радуется, потому что точно знает тему и уверен в отличной оценке, а кто-то мечтает ее пропустить, или вспоминает, как огорчились родители из-за низкой оценки.

Что это слово значит для вас? Какие чувства и воспоминания приходят? Представьте себе это слово написанным на листе бумаги. Как оно выглядит? Как оно звучит для вас? (Каждый желающий учащийся коротко отвечает на эти вопросы.)

Сегодня мы, как волшебники, научимся заряжать слова волшебной силой, превращать их в «магические», менять свое отношение к ним.

Итак, начнем.

---

<sup>1</sup>К методическому пособию разработаны рабочие тетради, материал для работы учащихся находится в них.

1. Предлагаю каждому определить учебную проблему, которая тревожит.
2. Мысленно продолжите предложение: «Стоит мне услышать слово...» Какое это слово для вас? Какое слово заставляет волноваться сильнее всего?
3. Каждый из вас будет работать со своим словом. Я буду задавать вопросы, а вы **МЫСЛЕННО ЕГО ПРЕДСТАВЛЯТЬ**. Ваше слово может навеять впечатления, о которых я вас не спрошу. Обращайте внимание на них тоже. Пожалуйста, закройте глаза и вообразите, что это слово написано на бумаге...

Анализ структуры слова идет по следующей схеме:

**Зрительные особенности:**

Способ написания слова:

- Печатные буквы или рукописные.
- Если печатные – только заглавные или и заглавные и строчные.
- Если рукописные – собственный почерк или кого-то другого (если другой, то чей).
- Если собственный почерк – нынешний или «более ранний» (например, как в 1 классе).

Характер изображения букв:

- Сделаны из чего-либо (например, высечены из камня, с подсветкой, выведены кремом на торте и т.д.).

Величина букв:

- Большие (как, например, на рекламном щите) или маленькие (как в книге).

Цвет букв:

- Цветные или черно-белые.
- Если цветные, то каким цветом написаны.

Фон:

- Светлый, темный, цветной.

Особенности формы:

- Буквы острые, округлые, жирные, «каракули» и т.д.

Особенности начертания:

- Прямое, наклонное, несимметричное (то в одну сторону, то в другую).
- Нестандартные буквы – например, одна из букв слишком большая (кривая) и т.д.

Где размещены (относится к представлению):

- Надо мной, передо мной, подо мной, сбоку от меня.

**Звуковые особенности:**

Чей голос произносит слово:

- Собственный.
- Женщины, мужчины, ребенка – чей конкретно.
- Несколько голосов.

Громкость:

- Громко, тихо, средне.

Высота тона:

- Высокий (тоненький), средний, низкий (грубый).

Темп:

- Быстро, медленно.

Интонация:

- Негативно – жалобно, угрожающе, по-военному, тревожно.
- Позитивно – дружески, ободряюще, воодушевленно, радостно, многообещающе и т.д.

Где звучит слово:

- Сзади, спереди, сверху, сбоку.
- Стереоэффект.

**Материал, из которого сделано слово:**

- Мягкий или твердый.
- Колющийся, шершавый, ребристый или гладкий.
- Теплый или холодный.
- Легкий или тяжелый.

**Запах:**

- Ассоциируется ли изображение с запахом? Какой это запах?

**Вкус:**

- Ассоциируется ли изображение со вкусом? Какой это вкус?

Представили? Откройте глаза.

Если вы хотите научиться спокойно и уверенно реагировать на мысли о каком-то событии, то уже само СЛОВО, обозначающее это событие, должно вызывать у вас чувство уверенности и спокойствия. Для этого сейчас проведем трансформацию вашего слова, чтобы оно вызывало у вас приятные ассоциации, было привлекательным. Закройте глаза, теперь постепенно измените получившийся образ:

- Представьте, как должно быть написано слово – его величина, цвет, фон, форма.
- Как оно должно звучать – чей голос, громкость, темп, интонация, откуда звучит.
- Из какого материала сделано слово?
- Замените запах, если был, на более приятный и измените вкус.
- Приукрасьте слово, чтобы оно стало приятным для вас.

А теперь запомните этот образ, откройте глаза, возьмите карандаши, маркеры и нарисуйте это СЛОВО.

После окончания работы учащиеся по желанию показывают свои рисунки и делятся впечатлениями.

**Психолог:** В дальнейшем, как только вы почувствуете негативные переживания, связанные с этим словом, представляйте ваш рисунок.

**Рефлексия занятия:** Психолог предлагает учащимся по желанию сформулировать в трех предложениях: «Что нового вы узнали на занятии, чему научились сегодня, что было интересно?»

## ЗАНЯТИЕ 5

### Задачи занятия:

1. Развитие мышления (анализ через синтез).
2. Развитие слуховой памяти.
3. Формирование осознания необходимости правильной подготовки к урокам на основе знаний о требованиях к ответам.
4. Рефлексия чувств.

**«Мозговая гимнастика»:** «Качания головой», «Ленивые восьмерки», «Шапка размышлений», «Моргания», «Стрельба глазами».

### Блицпрос:

1. Бывает горная... Бывает золотая... Бывает якорная... (Цепь)
2. Есть в часах... Бывает в чае... Лежит на берегу... (Песок)
3. Есть такое старинное женское имя... Так часто называют подделку... Есть такое дерево... (Липа)
4. Бывает последний... Бывает телефонный... Бывает громкий... (Звонок)
5. Живет в море... Бывает на эстраде... Видна в ночном небе... (Звезда)
6. Бывают чугунные, деревянные, золотые... Любимое зрелище барана... В футболе и хоккее их надо штурмовать... (Ворота)
7. Есть такой металл... Мифический великан... Бак для кипячения воды... (Титан)
8. Был такой композитор... Растет на дереве... Выпал из тетради... (Лист)
9. Бывает большая и маленькая... Через нее можно пролезть... Ее можно зашить... (Дыра)
10. Бывает толстый и тонкий... Бывает научный, детский, классный... Есть такой ... «Мурзилка» (Журнал)

### Упражнение 1. «Отгадайте слова»

Учащиеся работают с анаграммами. Если весь класс затрудняется с расшифровкой какого-либо слова, учащихся можно навести на мысль, близко, но не точно сформулировав понятие, или попросить это сделать ученика, который угадал слово.

Ответы: журнал, керосин, родина, иволга, квадрат, правило, сантиметр, рисунок, чепуха, история, музыка, порядок.

### Упражнение 2. «Запомни и ответь»

Психолог два раза, с интервалом 2 сек., читает список слов: ПАЛЬТО, КАРТИНА, ДВЕРЬ, БРЮКИ, ОГУРЕЦ, НОСОК, СТЕНА, СВИТЕР, КОШКА, ВАРЕЖКА. Затем просит учащихся записать слова в любом порядке, но во множественном числе. Далее учащиеся отвечают на вопросы:

- Какое имя существительное не имеет формы множественного числа? (Пальто)
- Какое имя существительное не имеет формы единственного числа? (Брюки)

### **Упражнение 3. «Что важно при ответе»**

Психолог предлагает учащимся подумать, что является важным при ответе и выбрать нужные варианты из предложенных критериев. Затем желающие озвучивают свое мнение. Психолог обобщает ответы детей и все вместе выводят критерии, которые оформляют в памятку. (Записываются формулировки в скобках.)

#### **ПАМЯТКА «КРИТЕРИИ ПРАВИЛЬНОГО ОТВЕТА»**

1. **правильность и осознанность ответа** (понимать материал, который рассказываешь);
2. **полнота раскрытия понятий** (знать правила);
3. **точность употребления научных терминов** (уметь применять правила);
4. **сформированность общеучебных умений** (уметь работать с текстом, учебником, картой и т.д.);
5. **умение правильно и логично мыслить** (уметь анализировать текст);
6. **самостоятельность ответа** (отвечать на вопросы без помощи учителя и подсказок одноклассников);
7. **речевая грамотность** (уметь грамотно и понятно сформулировать свои мысли).

### **Упражнение 4. «Какие мы разные»**

Учащихся просят нарисовать рисунки на темы «Счастье», «Грусть», «Обида». На каждый рисунок отводится 3-4 минуты. Затем каждый учащийся по желанию рассказывает, что он нарисовал.

Обсуждение: На что вы обратили внимание? Какой можно сделать вывод?

**Рефлексия занятия:** Психолог предлагает учащимся по желанию сформулировать в трех предложениях: «Что нового вы узнали на занятии, чему научились сегодня, что было интересно?»

## **ЗАНЯТИЕ 6**

### **Задачи занятия:**

1. Развитие мышления (вербальный анализ).
2. Развитие пространственных представлений.
3. Развитие концентрации и устойчивости внимания.
4. Рефлексия личностных качеств.

**«Мозговая гимнастика»:** «Качания головой», «Ленивые восьмерки», «Шапка размышлений», «Моргания», «Стрельба глазами».

### **Блицпрос:**

1. Девочка из сказки, которая очень боится жаркой погоды. (Снегурочка)
2. Где вода стоит столбом? (В стакане, в водопаде)
3. Органическая горная порода, активно используемая учеником у доски. (Мел)
4. У какого слона нет хобота? (У шахматного)
5. Девочкина дочка. (Кукла)
6. Часть лица, которую иногда вешают. (Нос)
7. Сколько пар пальцев у троих друзей? (15)
8. Что нельзя съесть на завтрак? (Обед, ужин)
9. Моего отца зовут Иван Петрович. Моего сына зовут Михаил Иванович. А как зовут меня? (Иван Иванович)
10. Кузнец подковал тройку лошадей. Сколько подков пришлось ему сделать? (12)

### **Упражнение 1. «Объясните греческие слова»**

В тетради в колонке слева написаны греческие корни слов и приставки. Психолог по порядку предлагает учащимся вспомнить слова, в которых содержатся греческие корни и приставки, и догадаться обоих значения. Если ученики не справляются, можно подсказать, а потом записать слова, которые называли.

ФОН – звук, голос – фонетика, граммофон, симфония, магнитофон, фонограмма;

ХРОН – время – хроника, хронометр, синхронный, анахронизм;

ГИПЕР – над, сверх – гипертрофированный, гипербола, гипертония;

ТЕЛЕ – вдаль, далеко – телефон, телевизор, телеграф, телепатия, телескоп;

-СКОП – смотреть – калейдоскоп, телескоп, перископ, микроскоп;

-ТЕКА –местилище, хранилище – библиотека, фонотека, аптека, картотека, игротека;

АВИ – птица – авиация, авианосец;

АКВ – вода – аквариум, акваланг, акварель, акватория;

ВИТ – жизнь – витамин, авитаминоз, витальный, Виталий;

НЕЙТР – среднее – нейтральный, нейтралитет, нейтрон.

### **Упражнение 2. «Необычные ножницы»**

Учащихся просят рассмотреть по очереди необычные ножницы и определить, сближать или раздвигать нужно концы ножниц с кольцами, чтобы сблизить режущие части.

Правильные ответы: сближать 6, 7, 9.

### **Упражнение 3. «Муха»**

**Психолог:** Представьте, что таблица, которая находится у вас в тетради – это окно, по нему из клеточки в клеточку переходит муха. Я буду называть направления движения (вверх, вниз, влево, вправо), а вы только глазами

следите за ее «маршрутом». Через какое-то время я остановлюсь, вы поднимаете руку, чтобы ответить, в какой клеточке оказалась муха.

#### **Упражнение 4. «Я узнаю себя»**

Ученикам предлагается закончить предложения. Затем учащиеся зачитывают и обсуждают свои ответы.

**Рефлексия занятия.** Учащимся предлагается письменно закончить предложения: Я горжусь сегодня собой...; Я уважаю сегодня себя за то, что...

### **ЗАНЯТИЕ 7**

#### **Задачи занятия:**

1. Формирование осознанного подхода к учебному материалу.
2. Развитие мышления (установление сходства, противоположности).
3. Развитие мышления (гибкость).
4. Рефлексия личностных качеств.

**«Мозговая гимнастика»:** «Качания головой», «Ленивые восьмерки», «Шапка размышлений», «Моргания», «Стрельба глазами».

#### **Блицпрос:**

1. Как звали слепого кота, товарища лисы Алисы? (Базилио)
2. В какой сказке кот съел людоеда? (Кот в сапогах)
3. В какой сказке мышка взяла кошку в няньки? («Сказка о глупом мышонке» С.Я. Маршака)
4. Один из самых обаятельных котов жил в деревне Простоквашино. Как его звали? (Кот Матроскин)
5. В какой русской народной сказке кошка вместе с Жучкой и мышкой помогла хозяевам в нелегком труде? (Репка)
6. У какого котенка было собачье имя? (Котенок по имени ГАВ)
7. Какую кошку одна женщина похвалила против своей воли 3 раза? (Кошку, которая гуляла сама по себе из сказки Р. Киплинга)
8. Кот в русских народных сказках. (Баян)
9. Из-за чьей коровы все в доме умывались молоком? (Кота Матроскина из Простоквашино)
10. В какой стране кошка является священным животным? (Египет)

#### **Упражнение 1. «Как я воспринимаю информацию»**

**Психолог:** На одном из прошлых занятий вы запоминали слова. Скажите, каким образом вы старались запомнить, что вам помогло лучше запомнить?

Психолог обобщает ответы учащихся и говорит: «У каждого человека есть наиболее удобный для него способ восприятия информации: одни лучше понимают, когда видят что-то, другие — когда слушают, третьим

важно что-то выполнять. Давайте сейчас проведем тестовую пробу: опишите классную комнату, в которой мы находимся.» (Психолог вместе с учащимися анализирует высказывания, к какой системе восприятия они относятся.)

**Психолог:** Послушайте примеры описаний и определите канал восприятия:

— Эта комната светлая, просторная. И стены покрашены в такой милый цвет, что кажется, что она еще больше. И хотя стулья черные, они хорошо смотрятся на общем фоне.

— Да, но здесь достаточно шумно. И акустика не очень. Звук как бы глухнет. Кажется, что говоришь громко, а на самом деле почти никому не слышно.

— Здесь тепло и стулья мягкие. И даже зимой не дует, а дышать легко. А то иногда в других местах такие сквозняки бывают, так дует по ногам, что аж мурашки по коже — хочется подобрать ноги, свернуться в комочек и погреться.

**Психолог:** Вы заметили, что с определенным типом восприятия связаны слова, которые человек употребляет при описании чего-то или когда делится впечатлениями о чем-то. А сейчас давайте определим, какой тип восприятия информации для вас наиболее удобен. Вам нужно описать, как вы представляете море, или реку. Желательно записывать слова-существительные или прилагательные.

После выполнения упражнения психолог просит детей подсчитать, каких слов в их записи больше. Учащиеся определяют свой тип восприятия, используя полученные результаты.

Примеры описаний: «море» — «звук прибоя, грохот волн, шуршание гальки», «жара на пляже, в воде прохладно, струйки щеkotно сбегают по телу», «голубая безбрежная даль, белые облака, желтый песок, люди».

**Психолог:** Для каждого человека с определенным типом восприятия существуют различные способы успешного запоминания информации. Предлагаю всем вместе определить, какие способы и приемы помогут лучше усвоить информацию на уроках, при подготовке домашнего задания. (Работа проводится в режиме мозгового штурма, создаются памятки)

### **ПАМЯТКА «ЭФФЕКТИВНАЯ РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ»**

**Если преобладает визуальный канал восприятия:** больше читать, рассматривать схемы, таблицы, иллюстрации, пытаюсь запомнить нужную информацию. **Главный источник информации** – учебник или тетрадь.

**Если преобладает аудиальный канал восприятия:** проговаривать вслух то, что учишь, просить родителей или друзей, одноклассников объяснить непонятный материал. **Главный источник информации** – внимательное слушание учителя на уроке.

**Если доминирует кинестетическая система восприятия:** самому



работать с материалом –составлять таблицы, записывать кратко главные мысли, вести конспект, работать с картами и пр. **Главный источник информации**– свои записи и все сделанное своими руками.

**Очень важно** использовать все стороны восприятия информации, поэтому нужно развивать каждую из них!

Психолог рекомендует попробовать применить советы памятки.

### **Упражнение 2. «Выберите синонимы и антонимы»**

Учащихся просят выбрать из двух набора слов синонимы и антонимы. В столбике **А** нужно выбрать слова, имеющие сходное значение (синонимы), и соединить их линиями. В столбике **Б**– слова, имеющие противоположное значение (антонимы), и соединить их линиями.

### **Упражнение 3. «Способы применения предмета»**

Психолог разбивает детей на группы по 3-5 человек и предлагает в течение 2 минут придумать как можно больше способов применения предмета. Каждая группа получает свое задание.

Примерные слова-задания: сумка, бутылка, лента, магнит.

### **Упражнение 4. «Я-ромашка»**

Учащихся просят написать на каждом лепестке любые свои качества и особенности. После этого выписать их в два столбика и подсчитать, в каком столбце больше качеств, и проанализировать.

Каждый учащийся по желанию рассказывает, согласен ли он с результатом, устраивает ли его такая ситуация или нет, что можно изменить.

**Рефлексия занятия:** Психолог предлагает учащимся по желанию сформулировать в трех предложениях: «Что нового вы узнали на занятии, чему научились сегодня, что было интересно?»

## **ЗАНЯТИЕ 8**

### **Задачи занятия:**

1. Развитие пространственных представлений.
2. Развитие вербального мышления.
3. Проработка самоорганизации запоминания материала.
4. Развитие внимания (в условиях коллективной деятельности).

**«Мозговая гимнастика»:** «Качания головой», «Ленивые восьмерки», «Шапка размышлений», «Моргания», «Стрельба глазами».

### **Блицпрос:**

1. Представители какой профессии дают клятву Гиппократу? (Врачи)

2. Кто из врачей отвечает за человеческий «мотор»? (Кардиолог)
3. Какой врач опьяняет оперируемого до бесчувствия? (Анестезиолог)
4. Какому врачу частенько приходится извлекать корень? (Стоматологу)
5. Какой врач отвечает за красивую осанку? (Ортопед)
6. Какой врач никогда не задает больному вопрос: «Что у вас болит?» (Ветеринар)
7. Кто лечит маленьких детей? (Педиатр)
8. В каком органе человеческого тела есть молоточек, наковальня и стремячко? (В ухе)
9. Какой яд можно купить в магазине? (Никотин)
10. Какой орган человеческого тела покрыт корой? (Мозг)

### Упражнение 1. «Слово в зеркале»

Школьникам говорится, что вы видите слова, которые отражены в зеркале. Их нужно прочитать, не используя зеркало, и простым карандашом написать каждое слово. (Для образца можно разобрать одно слово и обратить внимание учащихся, в какую сторону смотрит буква, чтобы определить начало и конец слова.)

Затем для проверки каждое слово читают с помощью зеркала.

Правильные ответы: ХОРОГ, ОТЕЛ, МИЛАН, КРАП, НЕФ, КЕБ, БРЕГ, ЗОВ, АПОРТ, САП, ВОЛ, КОТ, ГОЛ, ХАМ (МАХ), ЛАЗ, ГАМ, МАРШ, НОРОВ, КЛОП, СКОК, АКТИН, МАИС, РОВ, ДОК, СРАМ, ТРОТ, РАГУ, АРАТ, ТРОС.

### Упражнение 2. «Подберите синонимы и антонимы»

Психолог дает задание учащимся к словам слева в столбике **А** подобрать и записать слова, имеющие сходное значение (синонимы), а к словам слева в столбике **Б** - противоположное значение (антонимы).

<b>А</b>		<b>Б</b>	
Холод	Стужа, мороз	Отличник	Двоечник
Художник	Живописец	Приезд	Отъезд
Честный	Порядочный, правдивый	Часто	Редко, иногда
Чуткий	Отзывчивый, внимательный	Работа	Безделье, отдых
Шутка	Розыгрыш, развлечение, веселье	Понятный	Запутанный
Энергично	Активно, решительно, быстро, бодро	Встать	Упасть, сесть
Ясный	Чистый, понятный, прозрачный	Прилет	Отлет
Родной	Кровный, близкий, свой	Прибавить	Отнять
Решиться	Осмелиться, отважиться	Разбить	Склеить, сохранить, починить
Расческа	Гребень, щетка	Запомнить	Забывать

По окончании работы психолог называет первое слово, а учащиеся – свои варианты.

### Упражнение 3. «Секреты хорошей памяти»

**Психолог:** На прошлом занятии мы с вами узнали о том, как может знание об особенностях своего восприятия помочь в работе с учебным материалом. Может ли кто из вас поделиться своим опытом, кто испытал это на себе? (Обсуждение с учащимися, возможность поделиться опытом, 2-3 мин.) Как вы считаете, насколько память важна для учебы и для человека вообще? Почему психологи считают, что память – это основа личности?

Подводя итог высказываниям детей, **психолог** говорит: «Человек, лишенный памяти, по сути, перестает быть человеком. Сегодня мы с вами поговорим о секретах хорошей памяти. Их всего семь, и их надо запомнить!»

1. **Думайте.** (Можно спросить учащихся: «Почему дан этот совет?») По словам немецкого писателя Г. Лихтенберга, люди мало запоминают из прочитанного потому, что слишком мало думают сами. Поэтому важно во всем найти смысл. Титанические усилия, когда человек по многу раз повторяет одну и ту же строчку, не эффективны. Тут важен не процесс, а результат. Будет гораздо лучше, если найти в тексте главную мысль и факты, которые ее подтверждают. Учитесь не только отвечать на вопросы, но и задавать их.

2. **Интересуйтесь.** Если речь идет не просто о поверхностном чтении, чтобы скоротать время, значит материал, который вы читаете, нужен вам для чего-то. Важно держать в поле зрения эту цель: понять, что даст полученная информация, и если польза ожидается, то читать станет интереснее.

3. **«Ешьте слона по частям».** Закономерность запоминания информации человеком состоит в том, что наша память способна удержать в среднем семь объектов (лиц, предметов, слов, фраз, параграфов – не важно). Причем легче запоминаются первый и последний элементы ряда. При большом объеме информации для продуктивного запоминания нужно разделить ее на части и по времени (на 2-3 дня).

4. **Будьте готовы.** Работа с учебным материалом требует настроя, готовности к делу и эрудиции. Важно припомнить, что вы знаете по изучаемой теме, и оценить, насколько новая информация пополнит знания.

5. **Не топчите следы.** Если друг за другом учить близкий материал (литературу, историю), то эффективность запоминания снижается. Поэтому важно чередовать гуманитарные предметы и точные науки.

6. **Оглянитесь вокруг.** Действенный способ эффективного запоминания – представить обстановку, в которой происходило изучаемое событие. Это поможет припомнить сам материал, потому что одновременные впечатления имеют свойство вызывать друг друга.

7. **Учите от А до Я.** Смысл этого закона в том, что вся информация должна восприниматься как законченное целое. Учите все сразу. Такой принцип поможет потом быстро восстановить в памяти нужное.

Этот закон не противоречит третьему. Надо лишь укрупнить заучиваемый материал, разбив его на более мелкие группы. Но не старайтесь

быстренько разделаться с большим материалом, ничего из этого не выйдет. Лучше повторять его в течение нескольких дней.

**Психолог:** Сейчас мы с вами разбирали законы эффективного запоминания, когда надо что-то выучить. Я думаю, вы согласитесь со мной, что легко и надолго запоминается то, что интересно, что связано с яркими впечатлениями. Какой вывод можно сделать? Иногда нужно изучение учебного материала сделать интересным и увлекательным. Вместо унылого разглядывания географической карты можно превратить знакомство с материками в увлекательную игру. Например, проложить маршрут кругосветного путешествия, соблюдая при этом определенные условия: посетить как можно больше стран, или максимально приблизить маршрут к прямой, или держаться поближе к суше и т.п. Заодно можно использовать карту и для тренировки внимания: посмотрев несколько секунд на какой-то район, постарайтесь вспомнить как можно больше деталей.

После обсуждения учащиеся под диктовку записывают текст памятки.

#### **ПАМЯТКА «СЕКРЕТЫ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ»**

**1. Думайте.** Понять материал, значит – запомнить. Определить главную мысль в тексте и факты, подтверждающие ее. Уметь ответить на вопросы и придумать свои вопросы к тексту.

**2. Интересуйтесь.** Понять, где можно применить изучаемую информацию.

**3. «Ешьте слона по частям».** Семь единиц информации или объектов память способна сохранить.

**4. Будьте готовы.** Настроиться на запоминание.

**5. Не топчите следы.** При подготовке чередовать гуманитарные предметы и точные науки.

**6. Оглянитесь вокруг.** Представлять обстановку, в которой происходило изучаемое событие.

**7. Учите от А до Я.** Учить весь материал целиком. На большой материал требуется больше времени.

#### **Упражнение 4. «Делаем вместе»**

**Психолог:** В образце каждой фигуре соответствует значок. Сейчас я буду вам отстукивать ритм, а вы, начиная с первой строчки, проставлять значки в фигурах слева направо. Работать вы должны коллективно, все вместе, ориентируясь на мои удары. **Один удар – один значок!** Мы все вместе начинаем, синхронно работаем и все вместе заканчиваем! (Можно дополнительно акцентировать внимание, что само задание – проставлять значки в фигурах – это простое задание для дошкольников, а в 5 классе их задача – работать всем вместе и строго в ритме ударов!)

Если учащиеся не успевают все вместе выполнять задание, можно увеличить паузу между ударами, и, наоборот, если все справляются с заданием, можно увеличить чистоту ударов.

**Рефлексия занятия:** Психолог предлагает учащимся по желанию сформулировать в трех предложениях: «Что нового вы узнали на занятии, чему научились сегодня, что было интересно?»

## ЗАНЯТИЕ 9

### Задачи занятия:

1. Развитие мышления (установление сходства, противоположности, различия).
2. Проработка приемов запоминания.
3. Осознание своих личностных качеств и качеств сверстников, развитие навыков взаимодействия.

**«Мозговая гимнастика»:** «Качания головой», «Ленивые восьмерки», «Шапка размышлений», «Моргания», «Стрельба глазами».

### Блицпрос:

1. Прибор для измерения времени в спорте – это ...(Секундомер)
2. В этой игре можно объявлять шах и мат. (Шахматы)
3. Головной убор в спорте для защиты от травмы. (Шлем)
4. Попадание мяча в ворота – это... (Гол)
5. Передача мяча другому игроку – это... (Пас)
6. Самая важная фигура в шахматах – это... (Король)
7. Существует ли женский футбол? (Да)
8. Самый красивый вид спорта на льду – это... (Фигурное катание)
9. Цель этой игры – при наименьшем количестве ударов загнать мяч в лунку клюшкой. (Гольф)
10. Как расшифровывается слово «самбо»? (Самооборона без оружия)

### Упражнение 1. «Одинаковые? Противоположные? Разные?»

Учащимся предлагается определить тип связи между словами: синонимы (с) – сходное значение, антонимы (а) – противоположное значение, разное (р). Вместе разбираете первые три задания, потом можно выполнять по цепочке.

Ребенок – малютка (с)                      Квадрат – равносторон. прямоугольник (с)

Незаметный – несчастный (р)                      Ясный – туманный (а)

Прямая – кривая (а)                      Первый – последний (а)

Играть – платить (р)                      Отчизна – родина (с)

Поручение – нагрузка (с)                      Уходить – заканчивать (р)

Шире – уже (а)	Один – много (а)
Дом – забор (р)	Независимый – самостоятельный (с)
Копыто – подкова (р)	Последний – заключительный (с)
Дорогой – красивый (р)	Растение – доблесть (р)

Следующее аналогичное задание даете для самостоятельной работы и вместе сверяете ответы, можно по цепочке, с пояснениями.

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| . Дом – окно (р)               | 8. Чинить – ломать (а)         |
| . Любить – радоваться (р)      | 9. Колонка - вентилятор (р)    |
| . Конь – лошадь (с)            | 0. Безумный – сумасшедший (с)  |
| . Смелый – храбрый (с)         | 1. Радостный – печальный (а)   |
| . Скупец – скряга(с)           | 2. Засыпать – просыпаться (а)  |
| . Шнурок – ботинок (р)         | 3. Прекрасный – уродливый (а)  |
| . Птица – гнездо (р)           | 4. Напряженный – спокойный (а) |
| . Примитивный – изощренный (а) | 5. Великолепный – отличный (с) |
| . Грусть – тоска (с)           | 6. Ликующий – унылый (а)       |
| 0. Пачкать – чистить (а)       | 7. Приглашать – провожать (а)  |
| 1. Сердитый – злой (с)         | 8. Ходить – передвигаться (с)  |
| 2. Гонор – амбиция (с)         | 9. Поджигать – тушить (а)      |
| 3. Небо – самолет (р)          | 0. Основной – главный (с)      |
| 4. Дерево – лист (р)           | 1. Изгородь – ограда (с)       |
| 5. Великан – гигант (с)        | 2. Трубка - ложка (р)          |
| 6. Чайник - вода (р)           | 3. Большой – огромный (с)      |
| 7. Опрятный – неряшливый (а)   | 4. Поле – нива, луг (с)        |

## Упражнение 2. «Приемы запоминания»

**Психолог:** Каким образом вы стараетесь хорошо и быстро запомнить? (Учащиеся называют свои способы запоминания) То, что вы используете, когда хотите запомнить что-либо, называется приемы запоминания. Мы сейчас их запишем в памятке, но прежде вы должны запомнить главное: важно **желание** запомнить, нужно хотеть это сделать, то есть иметь четкое и осознанное намерение, ставить задачу запомнить. (В памятку записывается выделенное курсивом.)

1. **Действие** – чтобы запомнить, нужно что-то делать: *составлять план, делать рисунки или рисовать схемы, лепить, рассматривать фотографии или атлас, выписывать важные слова и понятия из текста на карточки.* В свободную минуту, например в транспорте, можно достать карточку и повторить материал.

2. **Время** – нужно грамотно использовать метод повторения: первое мысленное повторение необходимо делать *сразу после запоминания.* Что касается остальных повторений, то временные рамки зависят, прежде всего, от запоминаемой информации. Если вы запоминали текстовую или речевую информацию, то второе повторение нужно сделать *через 15-20 минут* после первого, третье – *через 6-8 часов(в день запоминания),* четвертое – *на*

*следующий день, через 24 часа. Если же вы запоминали точную информацию, то второе повторение нужно сделать через 40-60 минут, третье – через 3-4 часа (в день запоминания) и четвертое – на следующий день. Вас не должно пугать большое количество повторений. Повторять из памяти намного проще и интереснее, чем пытаться безрезультатно запомнить что-то обычным методом. Мысленно повторять можно где угодно: за обедом, во время прогулок, в общественном транспорте. При запоминании точной информации вы можете целый день “крутить ее в голове”.*

**3. Воображение** – очень хорошо помогает запомнить материал *последовательное представление информации в конкретных ярких зрительных, звуковых образах, связь с сильными ощущениями, в том числе обоняние и вкус. Можно усиливать представляемые образы цветовым наполнением: какие-то детали выделять контрастным цветом, или все видеть в черно-белом цвете и т.д.*

**4. Ассоциации или установление связей:** для запоминания точной информации нужно *связывать новый материал с тем, что уже знаешь, т.е. создавать ассоциации. Другими словами, каждую новую единицу информации нужно обязательно связать с чем-то. Чем больше связей между двумя мыслями или фактами вы установите, тем выше вероятность того, что вы вспомните одну информацию при помощи другой.*

**5. «Запоминалки»:** Один из самых известных способ запоминания - по цветам радуги – *Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан*, или по падежам – *Иван Родил Девчонку Велел Тащить Пеленки*, то есть *по первым буквам слов, которые нужно запомнить.*

**6. Прием рифмы:** любой человек лучше запоминает стихи, чем прозу, поэтому *можно рифмовать запоминаемую информацию. Например, если срифмовать одиннадцать глаголов-исключений, то запомнить их будет легко.*

Видеть, слышать и обидеть,  
Гнать, терпеть и ненавидеть,  
И вертеть, смотреть, держать,  
И зависеть, и дышать,  
-ишь, -ит, -ат, -ят писать.

Или названия планет: Меркурий — раз, Венера — два-с, три — Земля, четыре — Марс, пять — Юпитер, шесть — Сатурн, семь — Уран, восьмой — Нептун.

**Психолог:** Какими из перечисленных приемов вы пользовались, а что оказалось новым? Старайтесь использовать эти приемы в учебной работе.

### **Упражнение 3. «Своя психогеометрия»**

Учащихся просят выбрать одну из нарисованных фигур ту, которая наиболее близка. Далее психолог просит поднять руку тех учащихся, кому близка фигура квадрата, и объединяет их в группу, и т.д. по каждой фигуре.

Затем учащимся дается задание: «Сейчас вы должны работать в команде, то есть вместе составить список 10 качеств, которыми могут

обладать люди, выбравшие вашу фигуру. Ориентируйтесь на то, что общего есть между всеми вами. В помощь вам – словарь качеств личности.»

### **Словарь качеств личности**

**Агрессивность** – склонность и готовность человека к агрессивному поведению, то есть нанесению словами или действиями вреда, ущерба другим людям.

**Аккуратность** – склонность и умение содержать в порядке, чистоте свои вещи, тщательно вести дела.

**Активность** – энергичность, склонность человека включаться в происходящее вокруг, участвовать во множестве разных дел, событий.

**Безответственность** – неумение выполнять обязательства, точно и в срок выполнять обещания, просьбы, поручения, несерьезное, халатное отношение к ним.

**Бережливость** – умение экономно расходовать деньги, аккуратно обращаться с вещами, продлевая срок их службы.

**Бестактность** – неумение задумываться о чувствах другого человека, непонимание того, как слова или действия будут восприняты, отсутствие умения придерживаться при общении рамок дозволенного и недозволенного для обсуждения.

**Вежливость** – соблюдение норм и правил общения, принятых в обществе.

**Верность** – стойкость, постоянство в чувствах, отношениях.

**Вспыльчивость** – горячность, раздражительность, склонность вести себя в отношениях резко, необдуманно выражать свои негативные эмоции в адрес другого человека.

**Высокомерие** – надменность, самоуверенность, представление человека о себе, как о более выдающемся, чем окружающие, склонность общаться свысока.

**Гордость** – развитое чувство собственного достоинства, самолюбие, стремление всегда обходиться своими ресурсами, не принимая помощи и снисхождения.

**Грубость** – хамство, склонность к бескультурному, невежливому поведению, допускающему оскорбления других людей.

**Дисциплинированность** – склонность соблюдать порядок, дисциплину, придерживаться существующих правил, точно, честно выполнять свои обязательства.

**Доброжелательность** – приветливость, позитивный настрой по отношению к людям.

**Доверчивость** – безусловная уверенность в добросовестности, благих намерениях других людей.

**Жадность** – скупость, корыстолюбие, нежелание ни с кем делиться своей собственностью, стремление получить, присвоить как можно больше.

**Заботливость** – стремление оберегать близких, помогать в чем-либо, содействовать их благополучию.



**Завистливость** – частое переживание чувства зависти, досады из-за благополучия, успехов другого человека.

**Замкнутость** – необщительность, скрытность, нежелание рассказывать другим людям о своих чувствах, мыслях.

**Застенчивость** – робость, склонность к сильному беспокойству при необходимости знакомиться, общаться с людьми.

**Инициативность** – склонность к активности в начинании каких-либо дел, к поиску новых форм деятельности.

**Искренность** – правдивость, склонность выражать подлинные мысли и чувства в общении, независимо от ожиданий других людей, отсутствие лицемерия.

**Исполнительность** – старательность, склонность ответственно, дисциплинированно исполнять поручения.

**Капризность** – склонность требовать от окружающих выполнения своих требований, причуд, прихотей, не считаясь с запросами окружающих, с реальностью.

**Коммуникабельность** – контактность, умение общаться, договариваться, ладить с разными людьми.

**Конфликтность** – склонность к противостоянию в общении, к частому вступлению в споры, в конфликты, неумение договариваться, находить компромисс.

**Легкомысленность** – склонность к несерьезным, необдуманым поступкам, неблагоразумному поведению, не основанному на оценке возможных последствий.

**Леность** – пассивность, склонность к безделью, неумение заставить себя действовать, нежелание действовать.

**Лживость** – склонность ко лжи, обману, сознательное стремление создать у других людей неправильное, искаженное впечатление о чем-либо, обычно ради личной выгоды.

**Любознательность** – пытливость, интерес к приобретению новых знаний.

**Любопытство** – склонность интересоваться всеми подробностями, даже несущественными, стремление узнать, увидеть что-то новое, без всякой при этом практической цели.

**Медлительность** – неторопливость, неумение быстро действовать, оперативно выполнять какую-то работу.

**Мечтательность** – склонность часто предаваться мечтам, размышлениям об осуществлении желаний, воображению возможного будущего, оторванность от реальной жизни, непрактичность.

**Наглость** – дерзость, беззастенчивость, нарушение принятых рамок, дистанции поведения, особенно в общении с человеком более высокого общественного статуса.

**Надежность** – ответственность, верность обязательствам, способность довести до конца порученное дело, выполнить просьбу.

**Независимость** – самостоятельность, склонность к поведению, исходя из внутренних мотивов, а не чьего-то мнения, побуждения.

**Неуверенность в себе** – отсутствие у человека веры в собственные силы, принижение своих способностей, застенчивость.

**Обидчивость** – склонность часто обижаться, огорчаться из-за несоответствия поведения людей собственным ожиданиям.

**Общительность** – контактность, склонность легко завязывать новые знакомства, много взаимодействовать с людьми.

**Организованность** – дисциплинированность, умение содержать в порядке свои дела, склонность строить свою деятельность, исходя из четких планов, распорядков.

**Ответственность** – склонность добросовестно, честно, тщательно выполнять свои обязанности, доводить дело до конца; умение принимать решения за других в сложных ситуациях.

**Отзывчивость** – постоянная готовность помочь, откликнуться на нужды другого человека.

**Патриотичность** – преданность и любовь к своей стране, городу, народу, делу.

**Пунктуальность** – склонность и умение рассчитывать время, точно, в срок выполнять работу, не опаздывать.

**Ревнивость** – склонность часто испытывать ревность, воспринимать близких людей как свою собственность и испытывать настороженность, подозрительность, страх по поводу возможной их потери.

**Решительность** – твердость в выборе в поступках, отсутствие сомнений, непреклонность, несмотря на ситуацию риска, неопределенности.

**Романтичность** – склонность к мечтательно-созерцательному настроению, идеализации действительности, склонность придавать большое значение сфере чувств, переживаний, форме их выражения.

**Самостоятельность** – склонность принимать решения, планировать и осуществлять деятельность независимо от других людей, собственными силами, и отвечать за ее последствия.

**Серьезность** – вдумчивость, незэмоциональность, строгость в отношении к делу, к людям, ответственность, отсутствие легкомыслия.

**Скромность** – отсутствие потребности демонстрировать другим свои заслуги, достоинства.

**Смелость** – храбрость, отвага, умение твердо действовать, добиваться своей цели в сложных или опасных ситуациях.

**Совестливость** – наличие развитой системы морально-нравственных представлений, склонность строить свое поведение, исходя из нее, критично относиться к своим поступкам, оценивать их с точки зрения морали, винить себя за причинение кому-то вреда или какие-то совершенные ошибки.

**Сообразительность** – понятливость, догадливость, умение быстро усваивать информацию и решать задачи.

**Старательность** – склонность тщательно, добросовестно выполнять любую деятельность, поручения, прилагать все усилия.

**Терпимость** – умение спокойно, без вражды принимать другие точки зрения, другие стили деятельности.

**Тревожность** – склонность к беспокойному, нервозному состоянию, напряжению из-за возможных опасностей, сложностей.

**Трусливость** – склонность при малейшей реальной или воображаемой опасности испытывать страх и отказываться от достижения цели.

**Уверенность в себе** – наличие устойчивого позитивного отношения к себе при адекватной оценке собственных возможностей и недостатков, ощущения себя равноправным в отношениях с людьми, что позволяет свободно высказывать и отстаивать свои позиции.

**Ум** – высокий уровень развития интеллектуальных способностей, способность к глубокому анализу событий.

**Упрямство** – чрезвычайное упорство, непримиримое настаивание на своем, несговорчивость ни при каких условиях.

**Хвастливость** – склонность к неумеренному публичному рассказу о своих достоинствах, способностях, достижениях, часто в преувеличенном, приукрашенном виде.

**Хитрость** – изворотливость, склонность добиваться своих целей непрямыми, обманными путями, скрывая свои истинные намерения.

**Целеустремленность** – умение добиваться поставленных целей, несмотря на различные трудности, прилагая для этого все усилия, используя все свои ресурсы.

**Честность** – правдивость, склонность, стремление говорить правду, не обманывать.

**Чуткость** – отзывчивость, умение сочувствовать, сопереживать состоянию другого человека и вести себя, исходя из этого, осторожно.

**Щедрость** – отсутствие скупости, жадности, готовность делиться с другими своей собственностью.

**Эгоизм** – пренебрежение общественными интересами, интересами других людей ради собственных, личных интересов, представление собственных интересов более важными.

**Ябедничество** – склонность человека жаловаться на других людей в вышестоящие инстанции, раскрывать чьи-то проступки, нарушения и требовать наказания.

По окончании каждая группа представляет результат своей работы. Остальные задают вопросы, дополняют. Если учащимся в процессе работы непонятна характеристика какого-либо качества, необходимо его пояснить.

Когда выступают все группы, психолог зачитывает текст интерпретации результатов теста.

**КВАДРАТ** - неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы. Все сведения, которыми они располагают,

систематизированы и разложены по полочкам. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям, любят порядок. Они постоянно "упорядочивают", организуют людей и вещи вокруг себя.

**ТРЕУГОЛЬНИК** символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность - способность концентрироваться на главной цели. Они - энергичны и сильны. Треугольники сосредотачиваются на сути проблемы и направляют мыслительный анализ на поиск эффективного решения. Треугольник - очень уверенный человек.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК** - фигура, символизирующая состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут "носить" остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и занятые поисками лучшего положения. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Привлекательные качества Прямоугольника: любознательность, пытливость, интерес к происходящему и... смелость! Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое.

**КРУГ** заинтересован в хороших отношениях с окружающими. Это самая доброжелательная из пяти форм. Круги - лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, способностью сопереживать. Круги "болеют" за свой коллектив и популярны среди сверстников. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем конфликтовать. Они не отличаются решительностью, часто не могут проявить себя должным образом. В одном Круги проявляют завидную твердость - если дело касается вопросов морали.

**ЗИГЗАГ** символизирует творчество. Зигзагу свойственны образность, интуитивность. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство. Зигзаги несдержанны, что часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

**Рефлексия занятия:** Психолог предлагает учащимся по желанию сформулировать в трех предложениях: «Что нового вы узнали на занятии, чему научились сегодня, что было интересно?»

## **ЗАНЯТИЕ 10**

### **Задачи занятия:**

1. Развитие различных видов памяти.
2. Развитие пространственных представлений.
3. Рефлексия собственных чувств.
4. Повышение самооценки, групповой сплоченности.

**«Мозговая гимнастика»:** «Качания головой», «Ленивые восьмерки», «Шапка размышлений», «Моргания», «Стрельба глазами».

### **Блицопрос:**

Ответьте, как вас можно назвать, если вы...

1. ... очутитесь на курорте? (Отдыхающий)
2. ... придете в музей на экскурсию? (Экскурсант)
3. ... будете делать покупки в магазине? (Покупатель)
4. ... будете смотреть спектакль в театре? (Зритель)
5. ... получите посылку или письмо от друга? (Получатель)
6. ... оформите подписку на газету или журнал? (Подписчик)
7. ... положите свои заработанные деньги в банк? (Вкладчик)
8. ... пожелаете отправить посылку или письмо другу? (Отправитель)
9. ... вложите свои деньги в какое-либо дело, предприятие? (Инвестор)
10. ... будете искать материал для доклада в библиотеке? (Читатель)

### **Упражнение 1. «Тренируем разные виды памяти»**

**Психолог:** Сейчас я предлагаю узнать, какой тип памяти преобладает у каждого из вас. Как вы думаете, для чего это нужно знать? (Заслушиваются и обобщаются ответы учащихся.) Начнем наш эксперимент с произвольной памяти.

#### **А. Произвольная память**

**Психолог:** Внимательно слушайте называемое словосочетание. Их будет несколько. К каждому словосочетанию нарисуйте картинку, которая через некоторое время поможет вам вспомнить, что именно было названо. Это должен быть рисунок, напоминающий названное явление. Делать какие-либо записи нельзя.

Предлагаются следующие словосочетания:

1. Вкусный ужин.
2. Веселый праздник.
3. Трудная задача.
4. Красивая игрушка.
5. Прекрасная погода.
6. Плохое настроение.
7. Интересная картина.
8. Капризный ребенок.
9. Умная кошка.
10. Глухая старушка.

После зачитывания каждого словосочетания детям дается время на рисование. Когда все рисунки выполнены, учащиеся переходят к следующему заданию. В конце занятия им предлагается вспомнить и подписать каждый рисунок.

**Интерпретация результатов:** воспроизведение 6 слов из 10 является нормой.

### **Б. Развитие логической и механической слуховой памяти**

**Психолог:** Сейчас вам будут прочитаны пары слов. Вы должны внимательно слушать и запоминать их. Затем при зачитывании вам первого слова из пары, вы записываете по памяти второе.

1 набор: курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга - учить, бабочка - муха, щетка - зубы, барабан - палочки, снег - зима, петух - кричать, чернила - тетрадь.

2 набор: жук - кресло, перо - вода, очки - ошибка, колокольчик - память, голубь - отец, лейка - трамвай, гребенка - ветер, сапоги - котел, спичка - завод, рыба - пожар.

**Интерпретация результатов:** воспроизведение 6 слов из 10 является нормой.

### **В. Развитие слуховой и ассоциативной памяти**

**Психолог:** С закрытыми глазами постарайтесь представить себе те фразы, которые вы услышите, в зрительных образах, по ощущениям, на вкус, на слух, на обоняние.

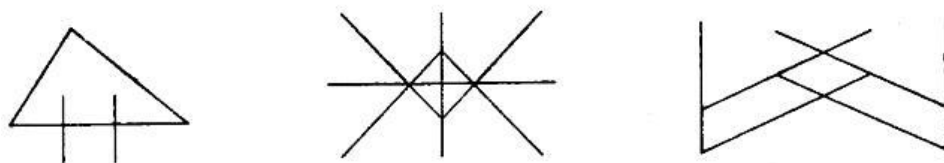
Примеры: 1. Лев, нападающий на антилопу. 2. Собака, виляющая хвостом. 3. Миндальное печенье в коробке. 4. Молния в темноте. 5. Пятно на вашей любимой одежде. 6. Капли, сверкающие на солнце. 7. Крик ужаса в ночи. 8. Муха в тарелке с супом.

**Психолог:** Теперь попробуйте вспомнить и записать названные фразы. Записывать можно не по порядку.

**Интерпретация результатов:** норма – 5 правильно воспроизведенных фраз.

### **Г. Тренировка зрительной памяти.**

**Психолог:** В течение 10 секунд рассмотрите и запомните геометрические фигуры как можно точнее и подробнее. По окончании времени зарисуйте то, что запомнили.



**Интерпретация результатов:** Правильное воспроизведение 2-х фигур из трех является нормой.

### **Упражнение 2. «Вид комнаты сверху»**

Психолог предлагает рассмотреть рисунок А, где изображен вид комнаты сверху и схематически указано расположение предметов обстановки в ней. В части Б, на которой также представлен вид этой комнаты сверху, изобразить расположение этих же предметов.

### **Упражнение 3. «Что я чувствую?»**

Учащимся предлагается написать в левой части листа, что они чувствуют, какие мысли у них возникают тогда, когда их ругают, делают замечания. Затем в правой части листа написать о том же, когда их хвалят, говорят приятные слова. Важно обратить внимание учащихся, что писать надо не сами ситуации, а их чувства и мысли!

После зачитывания учащимися своих ответов предлагается ответить на вопрос, имеет ли значение, **кто** ругает и **кто** хвалит? И как они реагируют в каждом случае?

#### **Упражнение 4. «Комплименты»**

Учащимся предлагается по желанию по одному выходить к доске, чтобы одноклассники, тоже по желанию, говорили ему комплименты. Перед упражнением важно обратить внимание подростков на содержание и характер комплимента: комплимент – это особая форма похвалы, выражение одобрения, уважения, признания или восхищения внешним видом человека, его манерами, удачно сказанным словом. Комплимент должен быть легким, игривым и, главное, правдивым. Комплимент следует произносить уверенным тоном, но доброжелательно, с улыбкой, а принимать с достоинством и благодарностью. Слова благодарности высказывайте искренно, не ограничивайтесь дежурным «спасибо».

**Рефлексия занятия:** Психолог предлагает учащимся по желанию сформулировать в трех предложениях: «Что нового вы узнали на занятии, чему научились сегодня, что было интересно?»

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С. А. Коробкина. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2015.
2. Богданова, Т. Г. Диагностика познавательной сферы ребенка / Т. Г. Богданова, Т. В. Корнилова – Москва : Роспедагентство, 1994.
3. Ванюшева, Н. Методика работы с текстовой информацией на уроках литературы / Н. Ванюшева // Литература. - 2009. - № 21.
4. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. – Москва : Педагогика, 1991.
5. Гегель, Г. Феноменология духа / Г. Гегель. – Москва : Издательство «АСТ», 2021.
6. Граник Г.Г. Когда книга учит / Г. Г Граник., С. М. Бондаренко, Л. А.Концевая. - 2-е изд., доп. – Москва : Педагогика, 1991.
7. Давыдов, В. В. Проблема развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального исследования / В. В. Давыдов. - Москва : Педагогика, 1986.
8. Давыдов, В. В. Развитие мышления в школьном возрасте / В. В. Давыдов, А. К. Маркова; Сост. и коммент. Марта О. Шуаре // Возрастная и педагогическая психология: Тексты. - Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1992.
9. Жариков, Е. С. Для тебя и о тебе: Кн. для учащихся / Е. С. Жариков, Е. Л. Крушельницкий. – Москва : Просвещение, 1991.
10. Зак, А. З. Развитие и диагностика мышления подростков и старшеклассников / А. З. Зак. – Москва; Обнинск : ИГ – СОЦИН, 2010.
11. Запольская Е.Л. Комплекс диагностических методик сопровождения младших школьников / Е. Л. Запольская, М. И. Истомина // Справочник педагога-психолога. Школа. - 2015. - № 5. - С. 18.
12. Клащус, Н. Г. Особенности формирования когнитивно-личностных структур у подростков / Н. Г. Клащус // Современные стратегии и перспективы социально-экономического развития : Межвузовский научный сборник. – Саратов : Изд-во «Аквариус», 2003. - С. 165-169.
13. Клащус, Н. Г. Психологическое сопровождение учащихся младшего подросткового возраста / Н. Г. Клащус // Стратегии психического развития человека в современном обществе : Научно-тематический сборник. – Саратов : Изд-во Латанова В.П., 2003. - С. 152-166.
14. Клащус, Н. Г. Условия, способствующие когнитивному и личностному развитию пятиклассников в процессе адаптации к обучению в средней школе / Н. Г. Клащус // Сборник материалов международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы современной психологии». – Кемерово, 2010. - С. 161-166.
15. Клащус, Н. Г. Диагностическая программа психолого-педагогического сопровождения учащихся в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения : учеб.-метод. пособие /



- Н. Г. Клащус, Е. М. Кобзева. – Москва : Издательство Московского психолого-социального университета, 2017. - 416 с. + 1 электрон.опт. диск.
16. Коблик, Е. Г. Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе / Е. Г. Коблик. – Москва : Генезис, 2003.
  17. Коменский, Я. А. Великая дидактика / Я. А. Коменский. – Москва : RUGRAM, 2016.
  18. Лепешова, Е. М. Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств / Е. М. Лепешова. – Москва : Генезис, 2007.
  19. Локалова, Н. П. Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы) / Н. П. Локалова. – Москва : Издательство «Ось-89», 2001.
  20. Лукашенко, М. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / Марианна Лукашенко. – 3-е изд. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014.
  21. Меркулова, Т. Только для деловых людей? / Т. Меркулова // Школьный психолог. - 2009. - № 5.
  22. Особенности обучения и психического развития школьников 13-17 лет / Под ред. И. В. Дубровиной, Б. С. Круглова. - Москва : Педагогика, 1988.
  23. Пospelов, Н. Н. Формирование мыслительных операций у старшеклассников / Н. Н. Пospelов, И. Н. Пospelов. - Москва : Педагогика, 1989.
  24. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. - 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2007.
  25. Психология : Учеб.пособие. V класс / А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, И. В. Дубровина [и др.]; под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд., стер. – Москва : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2007.
  26. Психология : Учеб.пособие. VI класс / А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, И. В. Дубровина [и др.]; под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд., стер. – Москва : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2007.
  27. Руднянский, Я. Как учиться? : Кн. для учащихся / Я. Руднянский; пер. с пол. – Москва : Просвещение, 1992.
  28. Руководство к применению группового интеллектуального теста для младших школьников. – Обнинск: Принтер, 1993.
  29. Селевко, Г. К. Познай себя / Г. К. Селевко. - Изд. 2-е. - Москва : Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
  30. Селевко, Г. К., Сделай себя сам / Г. К. Селевко, Н. К.Тихомирова, О. Г.Левина. - Изд. 2-е. - Москва : Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
  31. Сеченов, И. М. Элементы мысли / И. М. Сеченов. – Санкт-Петербург : Питер, 2001.
  32. Сомова, Н. Л. В пятый класс – в первый раз : Пособие для родителей, специалистов службы сопровождения, психологов, педагогов школ и гимназий / Н. Л. Сомова. – Санкт-Петербург : КАРО, 2001.

33. Спенсер, Г. Основания психологии / Г. Спенсер.- Т. 1. – Санкт-Петербург : Издание И.И. Билибина, 1879.
34. Стишенок, И. В. Из гусеницы в бабочку : Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе / И. В. Стишенок. – 3-е изд. – Москва : Генезис, 2014.
35. Холодова, О. А. Умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей (10-11 лет). Курс «РПС» : Методическое пособие для 5 класса / О. А. Холодова, Е. А. Моренко. – Москва : Издательство РОСТ, 2013.
36. Чуприкова, Н. И. Умственное развитие и обучение (к обоснованию системно-структурного подхода) / Н. И. Чуприкова. – Москва : Издательство Московского психолого-социального института, 2003.
37. Чуприкова, Н. И. Умственное развитие и обучение (Психологические основы развивающего обучения) / Н. И. Чуприкова. – Москва : СТОЛЕТИЕ, 1995.
38. Чуприкова Н.И. Умственное развитие: Принцип дифференциации / Н. И. Чуприкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2007.
39. Чуприкова Н. И. Дифференцированность логико-семантических и понятийных структур субъекта как условие понимания смысла пословиц / Дифференционно-интеграционная теория развития. Кн. 2 / Сост. и ред. Н. И. Чуприкова, Е. В. Волкова. – Москва : Языки славянской культуры: Знак, 2014. - С. 411 – 434.
40. Эльконин, Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков // Д. Б. Эльконин // Избранные психологические труды. - Москва : Педагогика, 1989.