**Тренинговые занятия по повышению уровня психологической**

**комфортности обучающихся на этапе перехода на вторую**

**ступень обучения.**

***Занятие 1***

***«Я - пятиклассник».***

**Цель:** Снижение уровня эмоциональной напряжённости.

Ведущий: Ребята! Мы рады приветствовать вас на сегодняшней встрече. У каждого из нас есть определённые ожидания и представления о том, каким будет новый учебный год. Давайте все вместе представим, что нас ждёт в пятом классе? Какие трудности и проблемы могут возникнуть и как лучше с ними справиться. Мы ожидаем, что вы будете активными участниками сегодняшней встречи!

Сегодня мы проводим пресс-конференцию с вашими предшественниками – ребятами из шестых классов, они хотят поделиться с вами опытом преодоления трудностей, с которыми вы можете столкнуться в пятом классе. Вы можете задать им любые интересующие вас вопросы.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Труднее ли стало учиться в пятом классе по сравнению с обучением в начальной школе? Если да, то почему?

- Сколько времени уходит на приготовление уроков?

- Приходится ли отказываться от своих увлечений, хобби из-за увеличенной учебной нагрузки?

- Меняется ли как-то отношение между ребятами в связи с переходом их в пятый класс?

- Какие интересные мероприятия проводятся в среднем звене?

- Снижается ли контроль со стороны родителей по отношению к детям в пятом классе? И т.д.

(Конференция будет эффективна при условии предварительной подготовки как с учениками шестых классов, так и с пятиклассниками, в частности можно рекомендовать такую форму работы, как написание «Письма пятикласснику», где шестиклассники описывают свои субъективные ощущения за время обучения в пятом классе и дают советы ребятам по преодолению трудностей).

***Занятие 2***

***«Я - пятиклассник».***

**Цель:** Снижение уровня эмоциональной напряжённости.

**Разминка «Танец сидя».**

Ведущий: Почему-то считается, что танцевать лучше обязательно стоя на двух ногах А разве нельзя танцевать лёжа или сидя? Попробуйте убедиться, что это не менее интересно, а в чём-то и более трудно.

Исполните, не поднимаясь со стула, танец

- ламбада;

- брейк;

- вальс.

**Игра «Ассоциации».**

Ведущий: Ответьте первое, что придёт в голову в связи со словом «пятиклассник»».

Ведущий записывает все ассоциации на доске или листе ватмана, отмечая при помощи специальных значков, магнитов или цветных мелков наиболее часто встречающиеся, что позволит выявить проблемные зоны и актуальные переживания участников игры.

Участники разбиваются на группы и совместно вырабатывают стратегии поведения, применительно к той, или иной ситуации. Затем каждая группа презентует свои проекты, которые коллективно обсуждаются.

**Обратная связь.**

Ведущий: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

До встречи!

***Занятие 3***

***«Я и мир».***

**Цель:** Выработка навыков позитивного отношения к себе и окружающему миру, формирование позитивной Я-концепции.

**Разминка «Приветствие».**

Ведущий: Сейчас мы поиграем в интересную игру, во время которой нужно делать все очень-очень быстро. Вы сможете показать, на сколько внимательно вы умеете слушать и делать то, о чем вас просят. Сейчас у вас есть пять секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно «поздороваться» друг с другом:

- правая рука к правой руке!

- спина к спине!

- пятка к пятке!

- колено к колену! И т.д.

**Упражнение «Волшебная палочка».**

Ведущий: Садитесь в круг, право говорить получит тот, у кого в руках волшебная палочка, все остальные внимательно слушают. Каждый, у кого в руках волшебная палочка, расскажет нам, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе.

Возможные вопросы:

- Что было для тебя на прошлой неделе самым трудным?

- Хотел ли ты на прошлой неделе что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?

- Было ли на прошлой неделе то, что ты делал действительно с удовольствием?

Ведущий: И так, волшебство продолжается. Представьте, что вы в школе, где учился Гарри Поттер, и сегодня у нас первый урок практической магии. Тема урока: «Заговоры». Заговоры обычно делают на что-то хорошее: удачу, счастье, здоровье, исполнение желаний и т.д.

Приведу примеры некоторых заговоров:

- Раз, два, три, четыре, пять, все уроки буду знать!

- Пятак под пятку, ответ в десятку!

- Ясно солнце утром встало, жизнь прекрасная настала!

- Шишли-мышли, Шишли-мышли все проблемы вон все вышли!

- Тили-бом, тили-бом, в школе весело живём!

А теперь попробуйте свои силы в составлении магических заклинаний!

Ребята оформляют свои заговоры на бумаге и помещают в общий коллаж.