**Занятие 1**

**Первый раз в пятый класс**

**Задачи:**

* способствовать формированию благоприятного психологического климата в классе;
* мотивировать к проявлению инициативы при участии в групповой работе;
* расширять представления об особенностях обучения на уровне среднего общего образования.

**Материалы и оборудование:** Бланк ответов (Приложение 1),бейджи на каждого участника (можно использовать малярный скотч), фломастеры.

**Ход занятия**

*Здравствуйте, ребята! Я педагог-психолог, меня зовут ФИО. Сегодня у нас с вами начинаются занятия, на которых вы сможете лучше узнать друг друга. Мы обсудим различные школьные ситуации и будем находить способы разрешения возникающих трудностей. На наших занятиях мы будем играть, моделировать ситуации и рассказывать истории, выражать свое мнение и слушать других. Наши занятия будут проходить один раз в неделю. Начинаться с ритуала приветствия и заканчиваться ритуалом прощания. Сейчас я вам раздам бейджи (при необходимости их можно заменить на малярный скотч), вы напишите своё имя и прикрепите к одежде.*

*Все участники заполняют и прикрепляют к одежде бейджи, на которых написано их имя.*

*Сегодня мы познакомимся с правилами наших занятий и сделаем несколько упражнений, которые позволят нам получше узнать друг друга.*

**Ритуал приветствия**

Время: 2 минуты.

Дети встают в круг, далее каждый ребёнок поворачивает голову влево, смотрит в глаза соседу и делает комплимент.

**Упражнение «Круг знакомства»**

Время: 5 минут.

*Ребята, предлагаю каждому участнику назвать своё имя и один интересный факт о себе.*

Педагог-психолог также принимает участие в «Круге знакомства». Упражнение заканчивается, когда каждый из участников представится.

*Ребята, вы рассказали очень интересные факты о себе, и теперь мы переходим к следующему упражнению.*

**Упражнение «Принятие правил»**

Время: 3 минуты.

*Ребята, предлагаю обсудить и принять ряд правил, которые мы будем соблюдать на наших занятиях.* (Обучающиеся могут предлагать новые правила, если посчитают это необходимым.)

Педагог-психолог проговаривает правила для участников группы, обозначая при этом, что участие в работе группы добровольное.

Первое правило: *никому не делать больно — ни физически, ни морально.*

Второе правило: *говорим по очереди, никого не перебивая.*

Третье правило: *соблюдаем конфиденциальность – не рассказываем о личном опыте участников тем, кто не работает в группе.*

**Игра «Атомы и молекулы»**

Время: 5 минут.

*Сейчас предлагаю поиграть в игру «Атомы и молекулы». Атом – это самая маленькая частица. В игре «атомом» будет каждый участник. Молекула состоит из атомов, поэтому соединение в группы нескольких участников в игре называется молекулой. Когда я произнесу: «атомы», все игроки начинают передвигаться по кабинету. После слов «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека и таким образом продолжить движение. Количество участников «молекулы» каждый раз будет разным. Я могу сказать «молекула по двое», «молекула по пять» и т. д. Тот, кто не сможет встать в «молекулу», останавливается на месте и ждёт, когда я снова скажу: «Атомы», тогда «молекулы» распадаются и все участники начинают снова двигаться сами по себе. Правила игры всем понятны?* (Если кто-то из участников не понял, то правило повторяется ещё раз.)

Педагог-психолог несколько раз дает команду, каждый раз меняя количество участников (атомов) в «молекулах». В завершении упражнения педагог-психолог называет то число, которое соответствует количеству участников, чтобы обучающиеся объединились в один большой круг.

**Задание 1. Опросник школьной тревожности Филлипса (Приложение 1)**

Время: 25 минут.

Педагог-психолог раздаёт Бланк ответов (Приложение 1) каждому обучающемуся.

*Ребята, перед вами лист бумаги с вопросами, опросник. Сверху напишите дату, своё имя, фамилию и класс. Опросник состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Отвечая на вопросы, вы ставите (+) - если вы согласны, или (-) - если не согласны. Время на выполнения задания 25 минут.*

Обучающиеся заполняют Бланк 1.

**Завершение занятия, подведение итогов**

Время: 3 минут.

В конце занятия педагог-психолог совместно с участниками обсуждает чувства, которые они испытывали в течение занятия. Детям даётся возможность рассказать, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

**Ритуал прощания**

**Упражнение «Поддержи другого»**

Время: 2 минуты.

*Ребята, наше занятие подходит к концу, предлагаю вам встать в круг, взяться за руки, затем пожать руку соседа, тем самым передав ему тепло своих рук, своего сердца, мысленно пожелав добра. Рукопожатие передаём по всему кругу.*