**Корекційне заняття**

**Адаптація п’ятикласників**

**1.Вправа «Знайомство –привітання»**

**Мета:** знайомство учасників групи,зняття психоемоційного напруження.

Кожен учасник ,називаючи себе,використовує різні форми привітання. Наприклад: «Привіт! Я Оля!»

**2.Вправа «Маска»**

**Мета:** самоаналіз рис особистості,розвиток комунікативних здібностей,збагачення знань про товаришів у групі.

Щоб навчитися взаємодіяти з іншими,потрібно вивчити самого себе. Ця вправа допоможе проаналізувати вам деякі сторони вашої особистості.

Кожен із вас отримує маску .На зовнішньому боці маски напишіть риси,які ви проявляєте зовні,а на внутрішньому-риси,які приховуєте від інших. Озвучте будь-які риси свого характеру.

Питання до учнів:

- Які почуття виникали у вас під час роботи?

- Які виникали труднощі? Чому?

- Що вдалося розкрити у собі і для себе під час виконання вправи?

Психолог. Пізнання себе-одне з найважливіших відкриттів у житті людини. Завдяки цьому перед нами відкривається можливість зробити своє життя і свої стосунки з іншими людьми більш осмисленими та гармонійними. Усі ми різні .У нас є ті риси,які потрібно виправити,але і є так багато хорошого ,того чим можна поділитися з іншими.

**3.Вправа «Дарунки від вашого серця»**

Мета: допомога дітям,що відчувають труднощі у спілкуванні,набути впевненості і відчути себе частиною колективу.

У кожного класу є своє серце. Ось це велике серце-це серце вашого класу. Але без допомоги учнів,які навчаються у цьому класі ,воно не стане добрим,привітним,співчутливим,усміхненим. І тільки ви зможете йому допомогти. Подаруйте серцю класу щось своє,добре:погляд,дружбу,радість,веселий настрій,підтримку…

Велике серце складається з маленьких сердечок. Кожен з вас тримає у руках сердечко. Напишіть на ньому своє ім’я і те,щоб ви хотіли подарувати класу та прикріпіть на велике серце.

**Притча про рай і пекло.**

Високо в горах Тибету жив-був йогин, який міг силою своєї медитації переносити свій розум в різні куточки Всесвіту. І ось, одного разу, вирішив він відправитися у Пекло. Він опинився в кімнаті з великим круглим столом посередині, навколо якого сиділи люди. На столі стояв горщик з тушкованим м'ясом, який був настільки великим, що їжі з лишком вистачило б кожному. М'ясо пахло так смачно, що рот у йогина наповнився слиною. Проте, ніхто з людей не торкався до їжі. У кожного,хто сидів за столом була ложка з дуже довгою ручкою - досить довгою, щоб дотягнутися до горщика і набрати повну ложку м'яса, але занадто довгою для того, щоб покласти м'ясо в рот. Всі люди були страшенно виснажені, їх обличчя були сповнені відчаю і злоби. Йогін зрозумів, що страждання цих людей і справді жахливі і співчутливо схилив голову. І тоді вирішив йогин відправитися в Рай. Він опинився в кімнаті, яка нічим не відрізнялася від першої - той же стіл, той же горщик м'яса, ті ж ложки з довгими ручками. Спочатку йогин подумав, що помилився, але радісні обличчя людей, очі, що світяться щастям, говорили про те, що він дійсно потрапив в Рай. Йогін нічого не міг зрозуміти, але потім подивився уважно, і йому стало ясно, чим відрізнявся Рай від Пекла. Різниця була тільки в одному - люди в цій кімнаті навчилися годувати один одного. Люди вміли взаємодіяти між собою, і в цьому їм допомогло вміння спілкуватися. Все залежить від вас,все у ваших руках!

**4. Вправа «Закінчи речення»**

Мета:розвиток впевненості,віри у свої сили.

Пропоную вам початок речення,а вам потрібно його закінчити.

Я хочу…

Я вмію…

Я зможу…

Я доб’юся…

Зачитайте,будь-ласка,свої речення.

**5.Вправа «Гроза»**

Мета: формування толерантних стосунків між учнями та покращення психологічного клімату у колективі.

Коли я скажу: «Світить сонце»,ви всі перевтілитесь у хмару і плавно пересуватиметесь по кімнаті. Зі словами «насувається гроза» збираєтесь у центрі кімнати. А після команди: «Блиснула блискавка»- хором кричите : «Бабах!».

**6.Вправа «Дракон»**

Мета:формування єдності та згуртованості колективу,усунення скутості та тривожності.

Гравці стають у лінію,тримаючи один одного за плечі. Перший учасник –«голова»,останній - «хвіст». «Голова»повинна дотягтися до «хвоста» й торкнутися його. «Тіло» дракона нерозривне. Як тільки «голова» схопила «хвіст», вона стає «хвостом».

**7.Вправа «Емоційний ланцюжок».**

Мета:навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки,підтримувати усмішкою, бажати добра оточуючим,створити і підтримувати позитивний емоційний фон.

Станьте всі у коло, покладіть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним подякуйте сусідові ліворуч за гарну роботу,позитивні емоції ,висловіть побажання.