**Тема 1. Я – школьник**

Цели – сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период; – мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

**Занятие 1. Я умею управлять собой Введение**

Ведущий проводит беседу о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Он показывает детям цветок и спрашивает у них, как вырастает такой цветок и что для этого нужно. Из ответов детей он делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. А для того чтобы он вырос большим, красивым, радовал окружающих, ему необходимы дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, ему необходимы тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других людей. Психология изучает мысли и чувства людей. Для чего это необходимо знать? Для того чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно и весело, помогать друг другу.

**Основное содержание занятия «Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?»**

Ведущий спрашивает ребят, бывали ли они в цирке и видели ли какие-либо номера с участием дрессировщика. Нескольких учащихся он просит рассказать о своих впечатлениях. Затем предлагает им подумать, в чем состоит секрет того, что животные слушаются дрессировщика, ведь физически он намного слабее их. Можно пересказать детям отрывок из книги Л. Давыдычева «Лелишна из третьего подъезда», в котором рассказывается о дрессировщике.

*Выступление дрессировщика занимало все третье отделение. Зрителям оно очень нравилось. Им было немного жутко. Совсем рядом – свирепые львы и огромные львицы. А когда звери раскрывали пасти, видно было каждый зубище. Но с лица дрессировщика не сходила улыбка. Публика ахала и охала. То замирала от страха и восхищения, то восторженно шумела. Львы, конечно, слушались укротителя, но со злобой и неохотой. Казалось, что вот-вот кто-нибудь из них взревет и бросится на него. Бросались, замахивались лапой, но потом исполняли то, что от них требовали. В заключение дрессировщик сделал из львов живой ковер и прилег на них отдохнуть. Один лев вдруг раскрыл пасть, но дрессировщик потрепал его по густой шерсти, и он успокоился. Жалко было покидать цирк.*

После этого дети отвечают на вопросы. Боялся ли дрессировщик?

Показывал ли он свои чувства животным?

Трудно ли ему было сохранять улыбку?

Что могло бы произойти, если бы он показал свой страх?

Чего ему на самом деле хотелось, когда лев разинул пасть? (Убежать со сцены.)

Трудно ли ему было сдерживать свои желания и делать то, что нужно для работы со львами?

Можно ли сказать, что дрессировщик умел управлять своими чувствами и поведением, то есть управлять собой?

 Обсуждая отрывок, ведущий подводит учащихся к выводу, что главный секрет дрессировщика – в умении управлять самим собой.

Ведущий просит учащихся подумать, в каких профессиях и почему нужно уметь управлять собой. Подводит их к тому, что умение управлять собой необходимо в любом деле. «Нужно ли ученику умение управлять собой?» Учащимся предлагают подумать, как умение управлять собой проявляется у школьника, а для этого закончить следующее предложение: «Если ученик умеет управлять собой, то он умеет… (быстро успокаиваться, переставать смеяться, настраиваться на урок, не обращать внимания на выкрики окружающих, делать то, что нужно, а не то, что хочется, и т. п.)». Делается вывод, что такой ученик умеет сдерживаться и выполнять учебные требования взрослых. Можно спросить учащихся, трудно ли всегда управлять собой и что может помешать этому, а что помочь.

**«Я умею управлять собой».**

Ведущий пересказывает отрывок из книги Л. Давыдычева.

*Однажды Виктора пригласил в цирк знакомый дрессировщик. Он провел его за кулисы (следует спросить, понимают ли дети, о чем идет) и попросил подождать. А сам пошел готовиться к выступлению. Но случилось непредвиденное. Засмотревшись на клетку с обезьянками, Виктор шагнул в железный коридор. Не заметил этого и продолжал шагать по нему дальше. А это был коридор, по которому львы выходили из своей клетки на сцену. В это время рабочие подкатили к железному коридору клетку. Подняли дверцу. И лев по знакомой дороге побежал на арену. Тут только сообразив, что произошло, завизжал фокусник, который был рядом. Виктор обернулся и увидел льва. Раскинув руки, он замер. Лев остановился. Рыкнул. Тут подбежали рабочие, вооруженные шестами с железными наконечниками, преградили ему дорогу и пытались заставить повернуть обратно. Но удары только злили зверя. Он повернулся к мальчику, но тот не шевелился. Это озадачило зверя. Если бы Виктор повернулся к нему спиной и побежал, лев стрелой бросился бы на него. Но мальчик не двигался. И льву стало ясно – маленький человечек его не боится. Пока лев размышлял, в коридор вбежал дрессировщик и загнал льва обратно в клетку.*

Ведущий спрашивает ребят, умел ли Виктор управлять собой и в чем это проявлялось. Затем он интересуется, хотят ли они уметь управлять собой.

**«Умею остановиться».**

Ведущий предлагает ребятам начинать громко произносить звук «а» с того момента, как он подбросит в воздух лист бумаги, и мгновенно остановиться, когда лист коснется стола (бросать надо над столом). В другом варианте он предлагает им по хлопку начать крутиться за партами и по сигналу «сели тихо» (произносится шепотом) красиво сесть и замереть на месте.

**«Умею выполнять требования взрослых».**

Ведущий предлагает учащимся в парах выполнить задание по сложной инструкции. Остальные определяют, кто из участников выполнил инструкцию правильно. Ученики начинают действовать, предварительно прослушав инструкцию.

*«Подойдите к доске, возьмите мел в левую руку, нарисуйте три точки и один крестик, после этого тихо сядьте на свое место».*

*«Подойдите к двери, два раза постучите по ней тихо, три раза подпрыгните, один раз мяукните, потом тихо сядьте на свое место».*

В более сложном варианте инструкцию можно давать шепотом. Если дети начнут шуметь, упражнения в парах можно прекратить, а раздать им листочки в клеточку и предложить отступить три полных клеточки вниз и нарисовать узор по инструкции взрослого (сначала на слух, затем продолжить самостоятельно). В конце занятия ведущий объявляет ребятам, что они прошли испытания на умение управлять собой. Теперь они могут приклеить наклейку в Рабочей тетради на Гору Радости Знаний.