

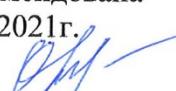


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации
первоклассников к условиям школы

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
40,79 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 8 » 06 2021г.
зав. кафедрой ТиПП 
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-510-099-5-1
Свириденко Юлия Руслановна
Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Капитанец Елена Германовна

Челябинск
2021 г

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ	
1.1 Феномен адаптации первоклассников к условиям школы в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности адаптации первоклассников к условиям школы.....	11
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы.....	16
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	23
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	29
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ	
3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы.....	35
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования адаптации первоклассников к условиям школы.....	41
3.3 Рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации первоклассников к условиям школы.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты констатирующего исследования.....	67

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы.....	95

ВВЕДЕНИЕ

Первый класс является очень важным и сложным этапом в жизни каждого ребенка. Дети переживают переломный момент, становясь учениками и погружаясь в учебную деятельность. Они входят в новое общество, где их окружают одноклассники, учителя и школа.

Процесс адаптации ребенка к школе происходит в первом полугодии обучения в школе. Очень важно поддерживать ребенка в этот момент, так как это будет зависеть всё его дальнейшее обучение в школе. Необходимо чтобы ребенок нашел себя, научился брать на себя ответственность за свои поступки и действия. На успешное обучение ребенка зависят позитивные способы адаптации. Сопровождением периода адаптации ребенка является совместная деятельность родителей, психолога и классного руководителя.

Проблема адаптации первоклассников к школе всегда была очень важной и значимой проблемой обучения из года в год. Этим вопросом упорно занимались многие ученые и специалисты, педагоги, школьные гигиенисты, психологи, физиологи и медики.

Стоит отметить, что в одном ряду с психологическими и физиологическими особенностями личности во время адаптации, немаловажным являются и гендерные особенности личности. Многими педагогами неоднократно отмечалось, что мальчики и девочки готовы к обучению в школе неодинаково. Различия заключаются в несколько лучшей интеллектуальной и эмоционально-личностной готовности девочек, в силу чего они, оказавшись в начальной школе, имеют ряд превосходств. Вследствие этого школьная успешность мальчиков и девочек в первом классе также различается. Физиологическая особенность организма мальчиков в процессе обучения, к сожалению, не в их пользу. И поэтому к концу первого класса, утомление мальчиков чаще всего, намного выше, чем утомляемость девочек.

Успеваемость в школе зависит от врожденных особенностей мозга. Ученые предполагают, что левое полушарие созревает дольше у мальчиков, а правое у девочек. Девочки начинают намного раньше разговаривать. Им легче учиться в школе. Мальчики начинают разговаривать позднее девочек, и к определенному возрасту их умственное развитие происходит без давления собственной речи [54, с.136].

Целью данного исследования является теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к условиям школы.

Объект исследования – адаптация первоклассников к условиям школы.

Предмет исследования – психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к условиям школы.

Гипотеза: уровень адаптации первоклассников к условиям школы, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения.

В результате выбора объекта, предмета и цели исследования поставлены следующие задачи:

1. Изучить феномен адаптации первоклассников к условиям школы в психолого-педагогической литературе.
2. Определить особенности адаптации первоклассников к условиям школы.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации первоклассников к условиям школы.

Методы исследования:

- теоретические: анализ литературы по проблеме адаптации первоклассников, синтез на основе собранного материала, обобщение, целеполагание, моделирование;

- эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, психолого-педагогическое исследование по методикам: «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лускановой, «Рукавички» Г.А. Цукерман, «Школа зверей» С.Панченко;

- методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования – МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №112 г. Челябинска», 1Б класс, 20 учащихся.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ

1.1 Феномен адаптации первоклассников к условиям школы в психолого-педагогической литературе

Адаптация является приспособлением человека к существованию в обществе, к требованиям общества.

Адаптация осуществляется путем усвоения норм и ценностей общества, а так же проявляется в активности человека и при его взаимодействии с людьми.

Как писал А. Реан: «Психологическая адаптация личности рассматривается под сложным явлением, которое предполагает согласование критериев внешнего и внутреннего. Внешний проявляется в отражении социальных требований, а внутренний – связан в общем психическим и психологическим благополучием» [цит. по 49, с.243].

Особенности процесса адаптации зависят от условий окружающей среды. Среди них можно выделить: экстремальные условия, изменившиеся условия, постоянные условия.

По мнению С.Л. Рубинштейна: «...поступление в школу и начало обучения, сильно расширяют умственные горизонты, порождают новые интересы, дают новое направление эмоциональной жизни, но и так же очень меняются отношения ребенка с окружающими...» [цит. по 68, с.308].

Многие физиологические особенности ребенка очень зависят от того, как будет проходить адаптация и чем закончится этот период. Общаясь со взрослыми и сверстниками ребенок будет вырабатывать нормы и стандарты поведения в социальном окружении. Результатом хорошей адаптации будет усвоение норм поведения, которые одобрили родители и учителя.

Психологическая адаптация тесно переплетается с периодами возрастных кризисов. Во время возрастных кризисов происходят внутренние изменения личности. Личность становится уязвимой, она не защищена от негативного воздействия окружающей среды. Следовательно, успех адаптации определяется соотношением между требованиями общества к субъекту и его психологических характеристик предыдущего опыта. При запуске процесса адаптации, стоит смотреть ситуацию, которую создает школьное обучение для учеников [5, с.28].

Новый нормализованный мир отношений требует от ребенка автономности поведения, дисциплины и выработки действий на приобретение новых навыков в учебной деятельности. Требования становятся жесткими и иногда противоречат индивидуальным особенностям ребенка, появляется мотив «должен», от которого становится зависим мотив «хочу».

Вся учебная ситуация является стрессовой для ребенка и требует от адаптации к своим стандартам, поэтому ребенок вынужден ограничивать себя, для удовлетворения ситуативных желаний. Система межличностных отношений отражает ситуацию школьной жизни, которая зависит от мнений и суждений учителя [69, с. 102].

Анализируя психологическую литературу можно определить понятие «школьная адаптация», как сочетание отражения психологических и психофизиологических характеристик ребенка школьным требованиям и его общего психологического благосостояния.

Структурные компоненты школьной адаптации [цит. по 38, с.18]:

- когнитивный компонент (интеллектуальный успех при изучении школьной программы, выраженный академической успеваемостью);
- эмоционально-оценочный/ личностный (устойчивое позитивное отношение к школьным предметам, учителям, обучению);

- поведенческий (отсутствие систематических нарушений поведения в процессе обучения и в школьной среде).

Интегративным фактором школьной адаптации считается психологическая готовность ребенка к обучению в школе. На трудах Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович и Л.С. Выготского основана теоретическая разработка проблемы психологической готовности к обучению.

Психологическая готовность к школьному обучению - это необходимый уровень психического развития ребенка, для усвоения школьной программы в условиях обучения в коллективе.

По мнению Л.И. Божович, существует три параметра психического развития, которые влияют на школьное обучение [цит. по 8, с. 382]:

- уровень развития интеллектуальной сферы;
- уровень развития мотивационной сферы;
- развитие произвольной сферы.

Главным фактом интеллектуальной готовности ребенка являются навыки обобщения и дифференцирования в категориях предметы и явления окружающего мира.

Мотивация проявляется в познавательных интересах и социальных мотивах учебной деятельности. Дети готовые к школьному обучению хотят учиться, им важно освоить новую социальную роль.

Д.Б. Эльконин выделяет следующие параметры развития произвольности [цит. по 42, с. 135]:

- сознательное подчинение своих действий правилу, определяющему способ действия;
- ориентирование на заданную систему требований;
- внимательное слушание говорящего и точное выполнение заданий, которые предлагаются в устной форме;
- самостоятельное выполнение требуемого задания по образцу воспринимаемого зрительно.

Успех школьной адаптации определяется психологической готовностью ребенка к обучению.

При анализе психологической литературы можно выделить не только психологическую готовность, но и другие аспекты адаптации. Например, самооценка, уровень притязаний. Недостаточный уровень самооценки негативно сказывается на уверенности ребенка. Психологи утверждают, что ошибки ребенка иногда связаны не с самим заданием, а с определенным представлением о себе, и именно это способствует созданию соответствующего типа поведения. «Образ себя и самодоверие способствуют достижениям ребенка в школе. Негативный образ себя и недостаток самодоверия ведут к снижению успеваемости. Уровень ожиданий влияет на цели, выбор предмета взаимодействия и на выбор собственной позиции взаимодействия» [цит. по 7, с.86].

Здоровье ребенка является преимущественным фактором школьной адаптации. Соматически ослабленным детям трудно справляться со школьными нагрузками, у них низкая работоспособность и высокая утомляемость. Это может способствовать развитию нервно-психическому напряжению, и может стать причиной школьной дезадаптации. Здоровые дети легче адаптируются к школе.

Стоит отметить очень интересное исследование Е.Е. Кравцовой, в котором отношение ребенка к взрослому и сверстникам соотносится с компонентами учебной деятельности. Так же это рассматривается как фактор, который определяет успешность школьного обучения [36, с.48].

Проблема школьной адаптации вызвана нагрузками, которые испытывает ребенок, значительным увеличением и усложнением требований, которым ребенок должен соответствовать. Процесс адаптации протекает у всех детей по-разному, всё очень индивидуально, и требуется особый подход к каждому ребенку.

Адаптационный процесс характеризуется временем, эффектом и степенью выраженности. В среднем, этот период длится от 3 до 8 недель,

но этот процесс может затянуться. Возможно, полная адаптация пройдет не у всех детей, она будет реализована в течении всего первого года обучения [22, с.48].

Таким образом, при обобщении результатов данного исследования можно выделить факторы школьной адаптации: психологическая готовность к школе, эмоционально-мотивационная сфера, самопринятие, социальная компетентность, особенности межличностных отношений.

1.2 Особенности адаптации первоклассников к условиям школы

Для успешного обучения школьников необходимо учитывать особенности их адаптации (привыкания, приспособления) к школьной жизни.

Первый год обучения особенно трудный для ребенка: меняется привычный уклад его жизни, он адаптируется к новым социальным условиям, новой деятельности, незнакомым взрослым и сверстникам. Более неблагоприятно адаптация протекает у детей с нарушениями физического и психологического здоровья [16, с. 54].

Наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация может проходить по-разному. Значительная часть детей (их обычно 50-60%) адаптируется в течение первых двух-трех месяцев обучения. Это проявляется в том, что ребенок привыкает к коллективу, ближе узнает своих одноклассников, приобретает друзей. У детей, благополучно прошедших адаптацию, преобладает хорошее настроение, активное отношение к учебе, желание посещать школу, добросовестно и без видимого напряжения выполнять требования учителя.

Другим детям (их примерно 30%) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу выполняют требование учителя, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают,

жалуются, плачут). У этих детей встречаются трудности и в усвоении учебных программ.

И наконец, в каждом классе есть примерно 14% детей, у которых к значительным трудностям учебной работы прибавляются трудности болезненной и длительной (до одного года) адаптации. Такие дети отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно с этими детьми не хотят дружить, сотрудничать, что вызывает новую реакцию протеста: они ведут себя вызывающе, задираются, мешают проводить урок и пр.

Наиболее напряженными для всех детей являются первые четыре недели обучения. Это период так называемой «острой» адаптации. В это время не следует повышать нагрузку, темп работы. Активный период обучения должен начинаться после «острого» периода адаптации [38, с.26].

Учитель строит свою деятельность с учетом степени и длительности адаптации шестилетних детей к школе. Он должен быть сдержанным, спокойным, подчеркивать достоинства и успехи детей, стараться наладить их отношения со сверстниками. Нецелесообразно вызывать в первые месяцы учебного года к доске детей неуверенных в себе, стеснительных, демонстрировать перед всеми недостатки и ошибки отдельных детей.

Специальной дополнительной работы требует устранение трудностей обучения, возникающих у некоторых школьников, повышение их интереса к учебной деятельности и уверенности в собственных силах.

Если учитель не учитывает трудности адаптационного периода, то это может привести к нервному срыву ребенка и нарушению его психического здоровья [22, с.138].

Выделяют ряд причин, по которым ребенку сложно приспособиться к школе. Одна из важных причин это разница между функциональными способностями ребенка в классе и общим школьным режимом.

Уровень развития и функциональное состояние организма являются составляющими функциональной готовности ребенка к школе. Недостаточный уровень функциональной готовности определяется частичной незрелостью определенных функций, связанных с обучением [60, с.64].

Очень важно уделять должное внимание детям, которые не готовы к стрессовым ситуациям в школе. Их академическая успеваемость зависит от состояния здоровья, это приводит к нервному истощению и неврозу.

Часто при появлении сложностей, у детей формируется негативное отношение к школе, развиваются отрицательные качества, что позволяет отнести таких детей к группе риска по психическим заболеваниям.

По мнению В.С. Мухиной, почти у половины детей, неготовых к обучению в школе, но с хорошей успеваемостью и работоспособностью в первом классе ухудшался неврологический статус. Неблагоприятное влияние учебной нагрузки на здоровье таких школьников чаще проявлялось на второй год обучения в школе [цит. по 46, с.136].

Несовпадение уровня школьной зрелости у детей одного возраста, но на разных ступенях биологического развития, показывает тесную связь общего уровня развития организма и степень готовности к школе. По мнению психологов, у детей, чей биологический возраст соответствует паспортному, процесс адаптации проходит быстрее и с меньшим напряжением физиологических функций [цит. по 65, с. 183].

Количество детей с функциональной неготовностью к школьному обучению выше у шестилетних по сравнению с семилетними.

У шестилетних детей процесс адаптации более длительный, возможно высокое напряжение систем вегетативного обеспечения. Им необходимо облегчить адаптацию, возможно предпочтение к более позднему поступлению в школу [58, с.38].

Для психологического развития ребенка, очень важен период между шестилетним и семилетним возрастом. В это время происходит

формирование многих главных психологических новообразований. Дети учатся произвольному регулированию своего поведения, ориентируясь на социальные нормы. В этот период закладываются основы логического мышления.

Всё вышеперечисленное являются положительными предпосылками успешному переходу к учебной деятельности.

Главным критерием для облегчения периода адаптации первоклассников является ступенчатость, постепенное увеличение интенсивности воздействий. Важно учитывать возраст детей, выбирая программные материалы. Психологами утверждено, что обучение шестилетних ребят, используя программу семилетних, оказалось длительным процессом [50, с.85].

Пребывание в детском саду, значительно облегчают процесс адаптации к школе. По мнению М.Н. Ильиной, характер воспитания в дошкольном возрасте влияет на развитие и течение адаптации в школе. Дети, посещавшие детский сад быстрее адаптируются. А у детей находившихся дома, наблюдались двигательная расторможенность, нежелательные установки в характере общения со сверстниками. Среди детей посещавших детский сад вдвое реже встречаются дети, неготовые к школьному обучению [32, с. 7].

Очень часто происходит переплетение соседних этапов социального существования детей. Поэтому переход от детского сада к школе обычно облегчают за счет создания школьных элементов в старшей дошкольной группе и сохранения дошкольных элементов на протяжении всего первого класса.

Особым значением в первых классах является требование профессиональной этики, так как эти классы очень уязвимы. Роль поведения очень возрастает из-за неблагоприятных социальных условий, которые приводят к пренебрежению, умственной отсталости и сложной адаптации к школе.

Самая благоприятная картина межличностных отношений и высокая групповая сплоченность, когда учитель в своих педагогических установках близок к воспитателю детского сада.

Перед поступлением в школу, дети проходят обязательный медицинский осмотр. Это позволяет определить группу риска, в которую входят дети:

- с отставанием в биологическом развитии;
- с функциональными отклонениями, часто и длительно болеющих;
- с хроническими заболеваниями.

Благодаря такому медицинскому осмотру можно своевременно выявить детей группы риска и провести соответствующее лечение и профилактику. Это позволит улучшить состояние здоровья детей при поступлении в школу и облегчить им период адаптации к школе.

К характеристикам поведения первоклассника являются [30, с.28]:

- неусидчивость,
- быстрое утомление,
- эмоциональная реакция на низкие оценки,
- тревожность,
- низкая концентрация внимания,
- агрессивность,
- подготовка к занятиям.

Многие исследования показали различия в развитии разных областей коры головного мозга у мальчиков и девочек. Мозг девочек и мальчиков работает по-разному в восприятии мира и предпочтении образа мышления.

Так же есть небольшие различия у мальчиков и девочек при подготовке к школе. Анализируя исследования психологов, видно что девочки лучше подготовлены, у них лучше развиты коммуникативные навыки и лучше сформирована самодисциплина. У девочек присутствует понимание при установлении границ между игрой и учебой. Мальчики же

в свою очередь ходят в школу не только для учебной деятельности, но и для игры.

Хорошее запоминание расположения вещей и мелких деталей, ориентация в необычной обстановке, выполнение нескольких задач одновременно и хорошая выносливость присущи девочкам, что положительно влияет на адаптацию и процесс обучения в целом.

Малькам же ближе математика, задачи связанные со вниманием и памятью, лучше развито трехмерное мышление. Такое мышление формируется у мальчиков в возрасте семи лет.

Таким образом, можно выделить главные факторы, влияющие на успешность адаптации первоклассников [24, с.112]:

- функциональная готовность организма;
- биологическое развитие;
- содержание программы обучения и методика преподавания;
- дошкольное посещение детского сада;
- общее состояние здоровья.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы

Психолого-педагогическое сопровождение – это профессиональная деятельность людей, взаимодействующих и общающихся с детьми в школе. Ребенок, который ходит в школу и погружается в школьную среду, решает свои особые задачи, достигает личных целей в области умственного и личностного развития, социализации, образования. Работа специалистов по сопровождению направлена на создание позитивной психосоциальной среды для детей. Психолог, который сопровождает процесс обучения детей на протяжении всей школьной жизни может помочь максимально использовать возможности, предоставляемые для обучения и развития, с другой стороны, адаптироваться к индивидуальным характеристикам в соответствии с потребностями ребенка.

В основе психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса заложены следующие принципы:

- системности заключается в алгоритме работы психолога и в использовании основных направлений деятельности; алгоритм работы и использование возможностей основных направлений деятельности психолога;

- принцип ценности и уникальности личности отражается в приоритете личностного развития, в самоценности ребенка и в признании своей индивидуальности;

- принцип целостности предполагает, что при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом;

- принцип целесообразности подразумевает, что любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчиняться поставленной цели;

- принцип своевременности гласит, что любое психологическое воздействие должно быть проведено в свое время и в наиболее благоприятных условиях;

- принцип активности ребенка заключается в разностороннем развитии ребенка, а так же активном участии в образовательной деятельности;

- принцип практической направленности проявляется в формировании универсальных учебных действий и способностях их практического применения.

- принцип эмоционально-ценностной ориентации учебно-воспитательного процесса;

- принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка базируется на важности формирования и закреплении у детей привычек к чистоте и порядку, режиму дня, эффективному и бесконфликтному взаимодействию с окружающими.

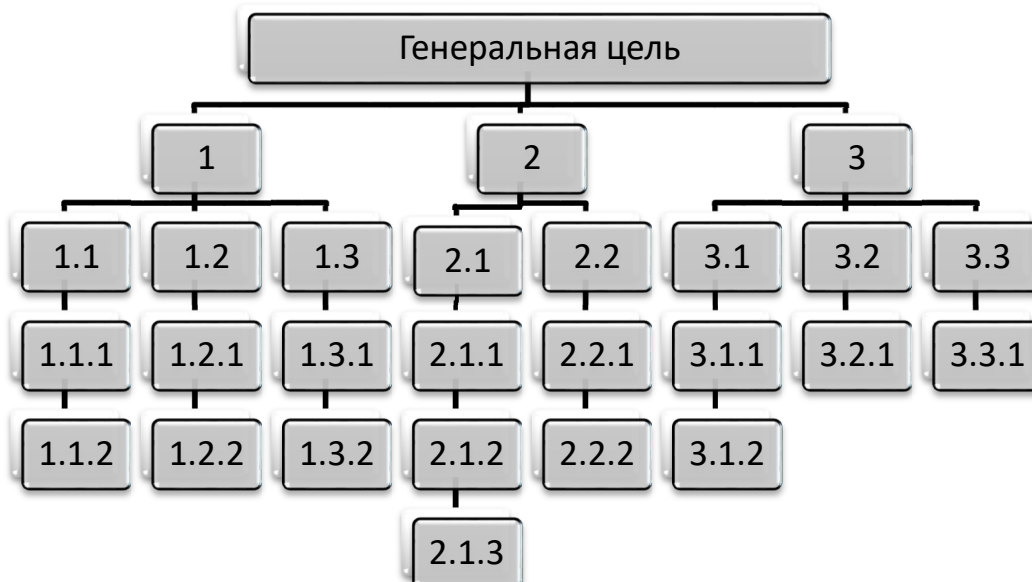


Рисунок 1 - Дерево целей психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы

Моделированием называют метод воспроизведения и исследования нужного фрагмента, который может быть предметом, явлением, процессом или ситуацией.

Модель - это форма отображения определенного фрагмента оригинала модели, которое содержит существенные свойства моделируемого объекта и может быть представлено в абстрактной (мысленной или знаковой) или материальной (предметной) форме.

Для выстраивания модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы я буду использовать метод целеполагания.

Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи.

Для более наглядного способа представления целеполагания, является дерево целей.

Дерево целей – это совокупность целей, построенная и структурированная по принципу иерархии.

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к условиям школы.

1. Теоретически обосновать основные проблемы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы

1.1. Проанализировать проблему адаптации в теории психологии

1.1.1. Изучить понятие адаптации

1.1.2. Дать характеристику видов психологической адаптации первоклассников

1.2. Выявить особенности психологической адаптации первоклассников к условиям школы

1.2.1. Характеризовать возрастные (гендерные) особенности адаптации первоклассников

1.2.2. Изучить психологическую адаптацию первоклассников к школе

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы

1.3.1. Разработать дерево целей

1.3.2. Разработать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы

2. Организовать исследование уровня адаптации первоклассников к условиям школы

2.1. Проанализировать этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования.

2.1.1. Определить этапы исследования адаптации первоклассников

2.1.2. Подобрать диагностические методы для исследования

2.1.3. Описать методики исследования адаптации первоклассников

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов диагностики

2.2.1. Провести первичную диагностику адаптации первоклассников

2.2.2. Проанализировать полученные результаты исследования

3. Опытное-экспериментальное исследование эффективности психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы

3.2. Проанализировать эффективность реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы

3.3. Разработать рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации первоклассников к условиям школы

Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации состоит из нескольких блоков. Каждый блок решает ряд различных задач и состоит из методов и приемов.

1 блок - теоретический;

3 блок - формирующий;

2 блок - диагностический;

4 блок - аналитический.

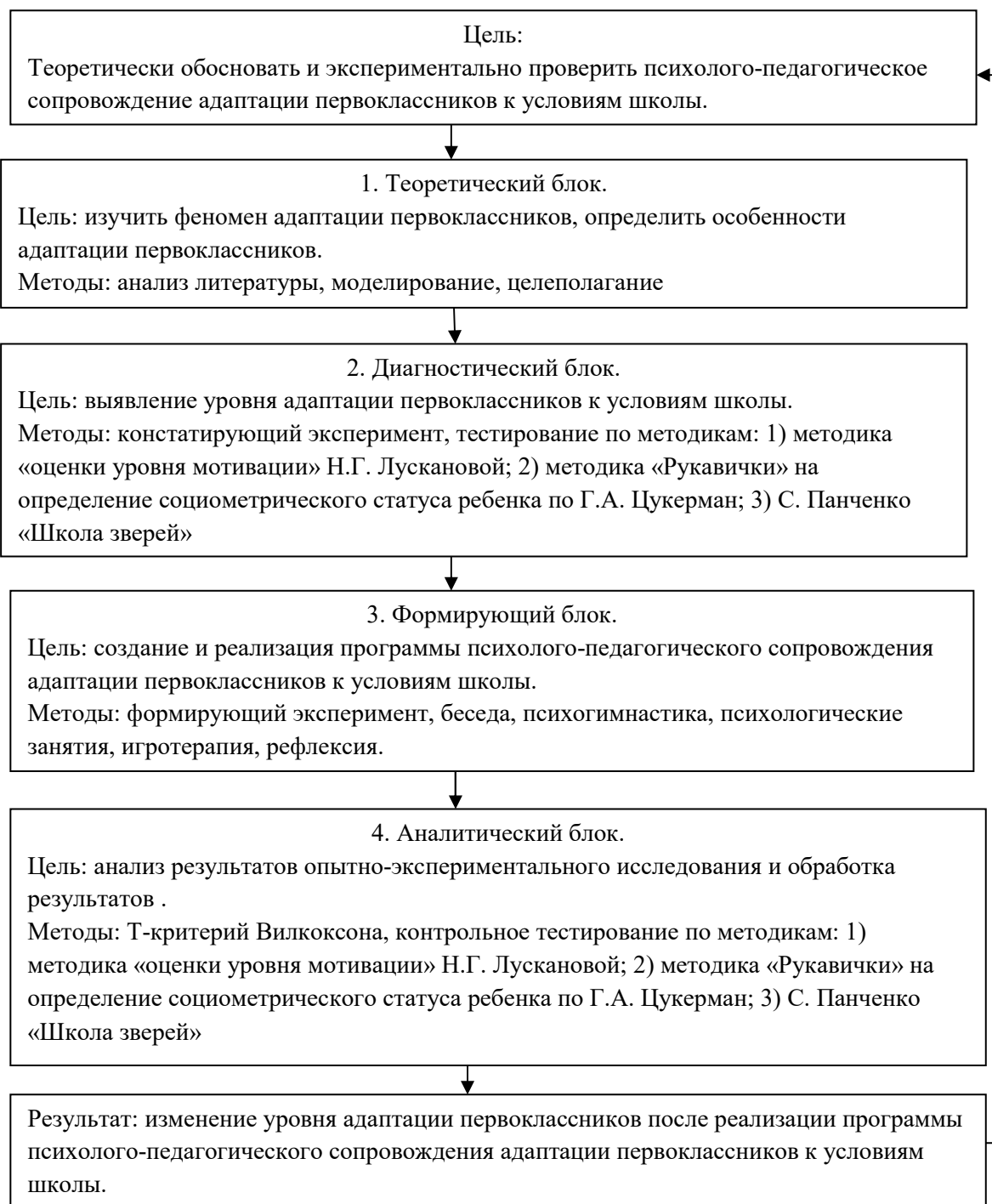


Рисунок 2 - Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы

Выводы по 1 главе

Первый год обучения особенно трудный для ребенка: меняется привычный уклад его жизни, он адаптируется к новым социальным условиям, новой деятельности, незнакомым взрослым и сверстникам.

Наиболее напряженными для всех детей являются первые четыре недели обучения. Это период так называемой «острой» адаптации. В это время не следует повышать нагрузку, темп работы.

успех адаптации определяется соотношением между требованиями общества к субъекту и его психологических характеристик предыдущего опыта. При запуске процесса адаптации, стоит смотреть ситуацию, которую создает школьное обучение для учеников

Вся учебная ситуация является стрессовой для ребенка и требует от адаптации к своим стандартам, поэтому ребенок вынужден ограничивать себя, для удовлетворения ситуативных желаний. Система межличностных отношений отражает ситуацию школьной жизни, которая зависит от мнений и суждений учителя.

Выделим следующие психологические факторы школой адаптации: психологическая готовность детей к школе, эмоционально-мотивационная сфера, самопринятие, социальная компетентность, качественные особенности межличностных отношений.

Выделяют ряд причин, по которым ребенку сложно приспособиться к школе. Одна из важных причин это разница между функциональными способностями ребенка в классе и общим школьным режимом.

Уровень развития и функциональное состояние организма являются составляющими функциональной готовности ребенка к школе. Недостаточный уровень функциональной готовности определяется частичной незрелостью определенных функций, связанных с обучением

Было выстроено дерево целей для данной исследовательской работы и построена модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы я проводила в три этапа.

На поисково-подготовительном этапе было определение цели, объекта и предмета исследования. Был произведен подбор и анализ психолого-педагогической литературы для проведения исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы, а так же синтез на основе выбранного материала.

На опытно-экспериментальном этапе были подобраны диагностические методики, а так же проведение констатирующего исследования адаптации первоклассников. Я разработала и реализовала программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы.

На контрольно-обобщающем этапе я подвела итоги, провела повторную диагностику адаптации после реализации программы сопровождения адаптации первоклассников, проанализировала результаты исследования. Разработала рекомендации для педагогов и родителей по психолого-педагогическому сопровождению адаптации первоклассников.

Анализ (от греч. analysis разложение, расчленение) - расчленение в плане представлений или материального моделирования предмета или явления на составные части. С анализа начинается любое научное исследование.

Синтез (от греч. synthesis соединение, сочетание, составление) - мыслительная операция, заключающаяся в соединении разных признаков объекта или процесса, выделенных на предшествующей стадии анализа, в

систему с воспроизведением иерархических связей, свойственных реальным объектам [46, с. 182].

Основные методы психодиагностики - это тестирование и опрос (анкетирование), методическим воплощением которых являются тесты и опросники, которые называются также методиками.

Метод анкетирования - психологический вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов - анкета. Анкетирование проводится методом опроса, который используется для составления статических или динамических статистических представлений о состоянии общества, общественного мнения, состояния политической, социальной и прочей напряжённости с целью прогнозирования действий или событий [49, с. 263].

Тестирование – это метод психодиагностики, который использует стандартизованные вопросы и задачи, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и прочее [19, с. 274].

Констатирующий эксперимент - это действие, которое позволяет подтвердить или опровергнуть конкретный факт, провести диагностику проблемы. Доказывает, что нечто есть именно так, как заявлено в гипотезе.

Формирующий эксперимент – это особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. Позволяет проверить гипотезу о том, как нечто строится, развивается и образуется,

Исследование адаптации первоклассников я проводила по трем методикам: методика Н.Г. Лускановой, методика Г.А. Цукерман и методика С. Панченко.

Методика Н. Г. Лускановой нацелена на изучение формирования мотива учения. В данной методике важно учитывать какой мотив выбирает ребенок. Если выбор учебно-познавательных мотивов с ответами «я хочу учиться», «после учебы в школе получу профессию», то за ответ ставиться 1 балл. Если же выбор учебно-познавательного мотива, потому что здорово получать хорошие оценки в школе, «в школе лучше чем дома», то за такие ответы ставиться 0 баллов. Следовательно, если ребенок выбрал мотив не связанный с учебой, то ставим 0 баллов, что говорит о неготовности ребенка к школе.

Целью данной методики выступает выявление отношения учащихся к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

Данный опросник возможен к использованию при индивидуальном опросе ребёнка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления:

- чтение вопросов вслух, предложение вариантов ответов, учащийся выбирает подходящий ответ;
- печатный вариант анкеты раздается ученикам, и просят отметить подходящие ответы.

Методика Г.А. Цукерман «Рукавички» направлена на исследование социометрического статуса ребенка.

Методика «Рукавички» не является основной, чаще ее берут, как дополнительную, так как в период адаптации общение со сверстниками отступает на второй план перед большим количеством новых школьных впечатлений. Но она позволяет определить статус каждого ребенка в классе, как благоприятный, положительный статус (лидеры, предпочитаемые), так и не благоприятный, отрицательный статус (пренебрегаемые, отверженные). Поэтому для нас наиболее важным является выявить тех детей, которые имеют не благоприятный статус в классе, определить причину отрицательного отношения детей к ребенку,

помочь ему наладить контакт с одноклассниками и обрести новых друзей. Так же, при помощи методики можно определить уровень благополучия детей в классе, что отражает характер взаимодействия детей.

Оценивание проводится методом наблюдение за взаимодействием учащихся и анализ результата их деятельности.

Детки рассаживаются парами, получают рисунок пары рукавичек и по одинаковому набору карандашей или фломастеров. Им необходимо разукрасить эти рукавички по своему желанию. Так же они должны понимать, что это пара рукавичек, и поэтому они должны быть очень похожими друг на друга. Поэтому ребята должны определиться с узором и цветом и нарисовать свою пару рукавичек.

С помощью этой методики оцениваются:

- продуктивность совместной деятельности по степени сходства узоров на рукавичках;
- умение детей договариваться, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т.д.;
- взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют;
- взаимопомощь по ходу рисования,
- эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Показатели уровня выполнения задания:

- низкий уровень – в рисунке присутствует много различий или вообще нет сходства, ученики не пытались договариваться или не смогли найти компромисса, каждый настаивал на своем;
- средний уровень – присутствуют признаки сходства в цвете или форме, но имеются и заметные отличия;

- высокий уровень – рукавички украшены одинаково или очень похоже, учащиеся активно обсуждали варианты узора, пришли к согласию в цветовой гамме, и смогли реализовать задуманный узор.

Методика «Школа зверей» С. Панченко позволяет выявить школьные неврозы на начальных стадиях развития. Выяснить их причины и найти способы коррекции.

Неоднозначность стимульного материала, а так же доброжелательность и оценка суждений способствует более глубокому раскрытию детей. Рисование является привычным и любимым занятием для младших школьников. Анализируя рисунки детей, можно делать предположения о неких трудностях, которые возникают у детей в учебной деятельности.

Для методики нужны всего лишь бумага и цветные карандаши или фломастеры.

Детям дается инструкция: «После того как побывали в школе у зверят, нарисуйте то, что вы там увидели».

Время на рисование не ограничивается временем.

Анализ и интерпретация проводится по нескольким критериям:

- положение на листе;
- нажим;
- контур фигур;
- наличие таких деталей как глаза, уши, рот;
- качество и взаимодействия персонажей, что указывает на особенности коммуникативных отношений;
- взаимосвязь между животным-учителем и животным-ребенком;
- цветовая гамма;
- изображение процесса учебной деятельности.

Данная проективная методика позволяет выявить трудности, которые возникают у детей на раннем этапе обучения и вовремя их устранить.

Выборка методик диагностики очень наглядна и проста для проведения. А так же понятна для учащихся первых классов.

Таким образом, в ходе диагностики мы узнаем уровень школьной мотивации первоклассников по методике Н.Г. Лускановой. Определим социометрический статус учащихся по методике Г.А. Цукерман. Выявим школьные трудности первоклассников по методике С. Панченко.

По результатам этих диагностик будет сделан вывод об уровне адаптации первоклассников к условиям школы.

Расчет математической эффективности психолого-педагогической программы будет по Т-критерию Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей. Измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Метод расчета по этому критерию применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым показателями тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьироваться в достаточном диапазоне. В принципе, можно применять Т-критерий и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1, 0, +1, но тогда Т-критерий вряд ли добавит что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы получить с помощью критерия знаков. Вот если сдвиги изменяются, скажем, от -30 до +45, тогда имеет смысл их ранжировать и потом суммировать ранги.

Главной сутью метода является сопоставление выраженности сдвигов в том или ином направлении по абсолютной величине. Для этого необходимо сначала проранжировать все абсолютные величины сдвигов, а потом суммировать ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность

сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно, ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Изначально стоит исходить из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в сторону часто встречающегося направления, а нетипичным сдвигом – сдвиг в редко встречающемся направлении.

Ограничения T-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых – 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги исключаются из рассмотрения, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование адаптации первоклассников к условиям школы было проведено в период с октября по ноябрь 2020 года в МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 20 учащихся (12 девочек и 8 мальчиков).

По словам педагога в классе дети очень хорошие. Одеваются опрятно, к школьным принадлежностям относятся прилежно, обеспечены всем необходимым для учебной деятельности. Это позволяет сделать вывод, что родители заботятся о своих детях. Все дети получают питание, что говорит о хорошем внимании родителей к здоровью своих детей. Все учащиеся из полных семей, без отклонений в здоровье. Родители проявляют интерес к деятельности детей, поддерживают их начинания. Стараются заинтересовать их дополнительными кружками и секциями после учебных занятий.

Все учащиеся вовлечены во внеурочную деятельность, посещают кружки, секции по своим интересам. Много ребят спортсменов.

Класс очень творческий, детки выступают на школьных мероприятиях, готовят сценки и миниатюры на праздники. Основным видом деятельности выступает учеба. Однако не все учащиеся одинаково заинтересованы в получении новых знаний. Некоторые учащиеся постоянно отвлекаются, ставят на первый план игровую деятельность.

В классе складывается дружный коллектив. Дети интересуются интересами друг друга. Многие ребята очень стараются и добросовестно относятся к учебе, но есть и те, кто учится не совсем охотно, у них быстро пропадает интерес к учебе. С такими учениками ведется дополнительная работа по привлечению интереса к учебе, где ликвидируются пробелы в знаниях.

К труду дети относятся по-разному. Много активных и трудолюбивых ребят, которые с удовольствием выполняют поручения. У некоторых же ребят проблемы с трудовым воспитанием. Все ученики класса принимают участие в общественной жизни класса и школы.

Со слов учителя, общий уровень развития учащихся – средний, интересы разные. В классе проходит работа по формированию общественного мнения, где детки учатся высказывать свое мнение, отношения к поступкам некоторых учеников, адекватно оценивать работу товарищей и т.д.

Уровень дисциплины в классе является оптимальным. Ребята стараются не отвлекаться во время учебных занятий. Все ученики класса комфортно чувствуют себя в обществе одноклассников. Конфликтов между ребятами не наблюдалось.

По методике анкетирования школьной мотивации по Н.Г. Лускановой получили следующие результаты (Приложение 2, Таблица 1).

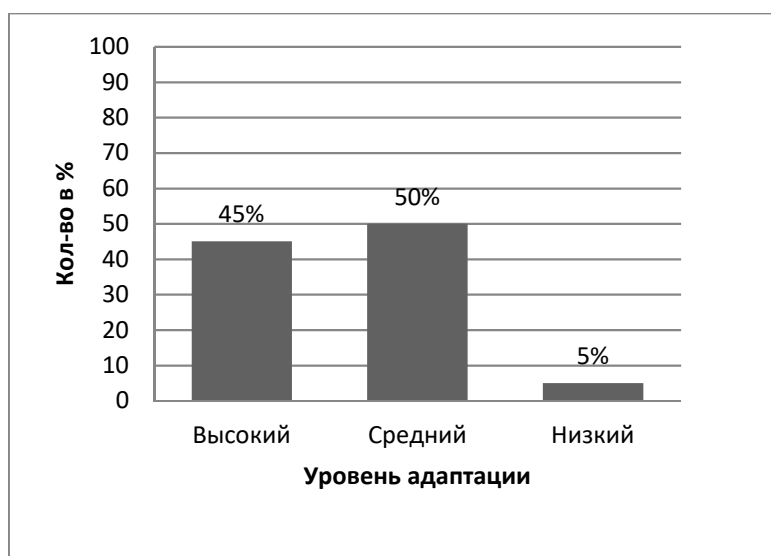


Рисунок 3 - Результаты диагностики уровня адаптации первоклассников по методике Н.Г. Лускановой

Высокий уровень адаптации у 45% учащихся (9 человек). Такие дети отличаются высокими познавательными мотивами и стремлением успешно выполнять школьные требования. Они четко выполняют все указания учителя, добросовестны и ответственны. Сильно переживают, если получают плохие отметки или замечания учителя.

Средний уровень у 50% учащихся (10 человек). Такие показатели у большинства учащихся первых классов, которые успешно справляются с учебной деятельностью. Подобный уровень является средней нормой.

Низкий уровень выявлен у 5% учащихся (1 человек). Такие школьники неохотно посещают школу, иногда пропускают занятия. На уроках занимаются посторонними делами, играют, испытывают критические затруднения в учебной деятельности.

В диагностике по методике ГА Цукерман получены следующие результаты (Приложение 2, Таблица 2).

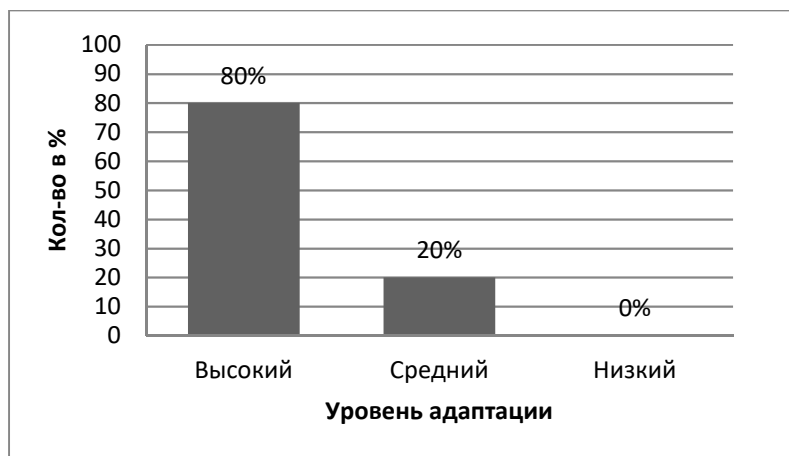


Рисунок 4 - Результаты диагностики уровня адаптации первоклассников по методике Г.А. Цукерман «Рукавички»

Высокий уровень имеют 80% учащихся (16 человек). При выполнении творческой работы дети показали хорошую совместную деятельность, они договаривались между собой. Постоянно наблюдали, правильно ли рисуется узор и соответствует ли цветовая гамма.

Средний уровень у 20% учащихся (4 человека). Этот уровень связан с частичным сходством и отдельными признаками соответствия выполненной работы. Дети проявляли интерес к рисунку, старались симметрично выполнить узор на рукавичках.

Детей с низким уровнем адаптации не выявлено.

После диагностики по проективной методике С. Панченко «Школа зверей» получены следующие результаты (Приложение 2, Таблица 3).

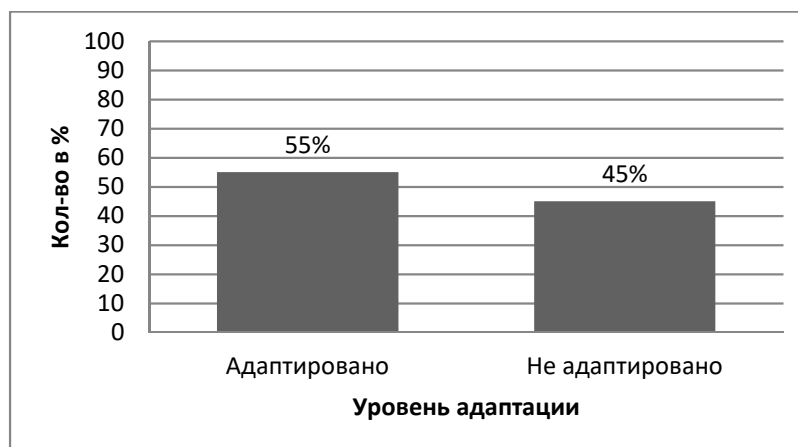


Рисунок 5 - Результаты диагностики уровня адаптации первоклассников по методике С. Панченко «Школа зверей»

В 1 «Б» классе 55% (11 человек) адаптированы к школе.

На изображениях нарисована школа и учителя, так же есть учебная и игровая деятельность. Рисунки детей расположены в средней части листа, это говорит об уверенности в себе. Так же т следы стирания, что говорит о проявлении тревожности.

Так же 45% (9 человек) не адаптированы к школе.

Рисунки расположены в нижней части листа, что говорит о неуверенности в себе, низкой самооценке. Присутствуют следы стирания ластиком, что говорит о проявлении тревожности. Дети не изображают школу, людей, учебную и игровую деятельность, персонажи на рисунках не взаимодействуют друг с другом. Следуя этому, можно сделать вывод, что у детей не сформировалась позиция школьника, это может свидетельствовать о затруднениях школьной адаптации.

По результатам проведения трех методик исследования получили следующие данные (рисунок 6).

Также была составлена сводная таблица результатов (Приложение 2, Таблица 4)

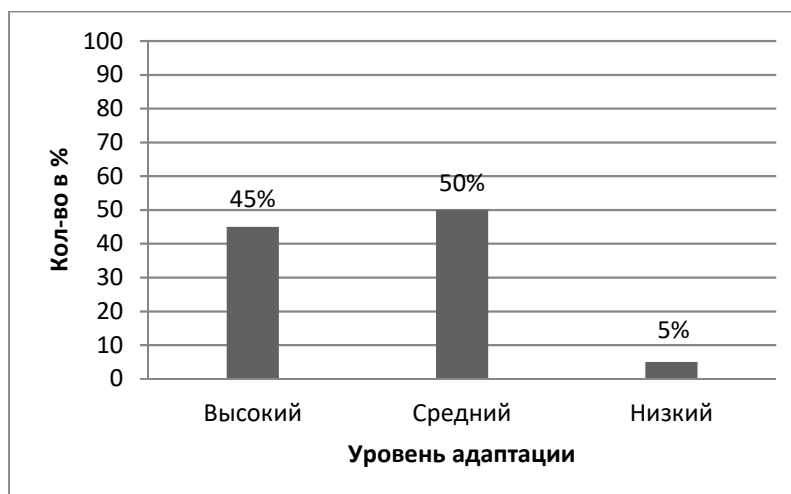


Рисунок 6 - Общие результаты исследования уровня адаптации первоклассников по трем методикам

Высокий уровень адаптации у 45% учащихся (9 человек). Такие дети хорошо относятся к школе, легко усваивают учебный материал. Без трудностей выполняют сложные задания, готовятся ко всем урокам.

Средний уровень адаптации у 50% учащихся (10 человек). Такие школьники положительно относятся к школе, без негативных эмоций посещают школу. Однако такие дети быстро утомляются, иногда имеют психосоматические проблемы.

Низкий уровень адаптации у 5% учащихся (1 человек). Такие дети испытывают трудности при адаптации к школе. Они отрицательно относятся к школе и учебному процессу, не проявляют интереса к занятиям. Могут нарушать дисциплину. Учебный материал усваивают фрагментарно, не проявляют интереса к занятиям. Часто имеют подавленное настроение, жалуются на самочувствие. Мало общаются с одноклассниками, не всех знают по имени.

В диагностике участвовали учащиеся 1-Б класса (20 человек).

Выводы по граве 2

В исследовании приняло участие 20 учащихся 1-Б класса, что составило 12 девочек и 8 мальчиков.

Исследование проводилось по трем методикам. Были использованы психодиагностические методики, нацеленные на изучение психологической адаптации к обучению в школе: методика «определения мотивов учения» (анкета Лускановой Н.Г.), «Рукавички» исследование социометрического статуса ребенка (Цукерман Г.А.) и проективная методика «школа зверей» (С Панченко).

Одним из главных критериев выбора данных методик была особенность выборки. Таким образом, при подборе методик был применен принцип дополнительности, который позволяет в исследовании увидеть более обширную картину диагностических данных.

Высокий уровень адаптации имеют 45% учащихся (9 человек), средний уровень адаптации у 50% учащихся (10 человек), низкий уровень адаптации у 5% учащихся (1 человек).

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЫ

3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы

Отношение социальной среды ребенка к его успехам и неудачам является главным условием адаптации первоклассника к школе. При помощи игровых методик развивающего и психокоррекционного характера психолог и учитель имеют возможность помочь ребенку в процессе положительной адаптации к школе. Игра является важным средством вовлечения детей в учебную деятельность, а так же вариантом обеспечения эмоционального отклика на воспитательные действия и создание оптимальных условий жизнедеятельности ребенка.

При правильном сочетании игровой деятельности и серьезности заданий первоклассник быстрее освоит роль ученика, научится заниматься с интересом и будет активным на уроках.

Цель:

1. Осуществление психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников на этапе адаптации к школьному обучению.

Задачи:

1. Создать положительную мотивацию к учебной деятельности.
2. Помочь познать свой эмоциональный мир.
3. Оказать помощь при формировании навыка адекватного, конструктивного, успешного поведения в социуме.
4. Помочь в формировании адекватного представления о себе.

Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста. Проведение занятий рекомендовано 1 раз в неделю. Занятия проводятся по 30-40 минут.

Ожидаемые результаты:

- появление уверенности в себе;
- готовность учащегося к саморазвитию, личностному росту;
- гармонизация личностной сферы и формирование мотивов к учению и познавательной активности;
- улучшение произвольности;
- снижение уровня тревожности.

Формами и методами для проведения программы являются:

- Рисуночные методики. Возможны предметно-тематические задания, а также задания, отражающие эмоциональные состояния и чувства.
- Обсуждение вопросов, основанных на главной теме занятия.
- Диагностические методы

В ходе реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников планируется минимизировать и избежать проблем в адаптации, сократить процесс адаптации первоклассников. Ознакомить учащихся первых классов с нормами поведения в школе. Создание благоприятной обстановки в классе и положительного отношения учащихся друг к другу.

Эффективность данной программы будет определяться после проведения заключительной диагностики и при сравнении результатов. Так же эффективность можно будет отследить при наблюдении за учащимися в процессе реализации программы сопровождения. Положительный отзыв классного руководителя так же будет свидетельствовать об эффективности работы.

Тематический план занятий

Занятие 1 «Давайте знакомиться»

Цель: создание комфортной атмосферы в группе, снятие напряжения, знакомство с учителем, психологом и друг с другом.

Упражнение «Привет. Как тебя зовут?», цель: знакомство, вовлечение участников группы в работу.

Упражнение «Хорошие новости», цель: знакомство, учимся высказываться.

Упражнение «Веселый дракон», цель: снятие напряжения.

Упражнение «Смешной автопортрет», цель: знакомство, вовлечение в работу.

Упражнение «Мое настроение», цель: отражение эмоционального состояния в конце занятия.

Упражнение «Спасибо за приятный день», цель: умение благодарить и выразить дружеские чувства.

Занятие 2 «Я теперь школьник!»

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы, осознание статуса школьника.

Упражнение «Любовь к себе», цель: вспомнить имена одноклассников, создать рабочую атмосферу.

Упражнение «На что похоже настроение», цель: определить эмоциональное состояние.

Упражнение «Теперь я школьник», цель: осознать статус школьника.

Упражнение «Дошкольник - школьник», цель: осознать различия между школьником и дошкольником.

Упражнение «Мое настроение», цель: отражение эмоционального состояния в конце занятия.

Упражнение «Спасибо за приятный день», цель: умение благодарить и выразить дружеские чувства.

Занятие 3 «Школьные правила»

Цель: Знакомство с правилами школьной жизни, развитие навыков коммуникации, доверительного отношения.

Упражнение «Гимнастика», цель: настрой на работу

Упражнение «Жители леса», чтение сказки М.А. Панфиловой "Лесная школа", цель: настрой на работу.

Упражнение «Мое настроение», цель: отражение эмоционального состояния в конце занятия.

Упражнение «Спасибо за приятный день», цель: умение благодарить и выразить дружеские чувства.

Занятие 4 «Зачем мы ходим в школу?»

Цель: осознание детьми своего нового статуса.

Упражнение «Необычное приветствие», цель: приветствие, создание положительной атмосферы.

Упражнение «Закончи предложения», цель: настрой на работу

Упражнение «Самый лучший первоклассник», цель: осознать новый статус

Упражнение «Зачем ходят в школу», цель: осознать для чего нужна школа.

Упражнение «Я в школе», цель: диагностическое задание.

Упражнение «Мое настроение», цель: отражение эмоционального состояния в конце занятия.

Упражнение «Спасибо за приятный день», цель: умение благодарить и выразить дружеские чувства.

Занятие 5 «Школьный портфель»

Цель: приучение к порядку, аккуратности, бережному отношению к школьным вещам.

Упражнение «Ветерок дружбы», цель: знакомство с привычками и особенностями друг друга.

Упражнение «Школьные загадки», цель: познакомить со школьными принадлежностями.

Чтение сказки М.А. Панфиловой «Собирание портфеля», цель: познакомить со школьными принадлежностями.

Упражнение «Собери портфель», цель: разминка для памяти, закрепление знаний о школьных предметах.

Упражнение «Что тут лишнее», цель: закрепить знания о том, что нужно в школе.

Упражнение «Мое настроение», цель: отражение эмоционального состояния в конце занятия.

Упражнение «Спасибо за приятный день», цель: умение благодарить и выразить дружеские чувства.

Занятие 6 «Узнай меня поближе»

Цель: создание положительной атмосферы занятия, запуск процесса группообразования, сплочение коллектива.

Упражнение «Воздушный бал», цель: разогреть группу для работы

Упражнение «Веселые шарики», цель: сплотить коллектив

Упражнение «Общие черты», цель: группообразование, психодиагностика.

Упражнение «Выбери важное», цель: сплочение коллектива.

Упражнение «Мое настроение», цель: отражение эмоционального состояния в конце занятия.

Упражнение «Спасибо за приятный день», цель: умение благодарить и выразить дружеские чувства.

Занятие 7 «Давайте вместе!»

Цель: знакомство с навыками учебного сотрудничества и взаимодействия.

Упражнение «Приветствие», цель: разминка, установление контакта

Упражнение «Шарики», цель: сплочение коллектива.

Упражнение «Пингвинчики», цель: сплочение коллектива.

Упражнение «Фигуры», цель: научить командной работе.

Упражнение «Мое настроение», цель: отражение эмоционального состояния в конце занятия.

Упражнение «Спасибо за приятный день», цель: умение благодарить и выразить дружеские чувства.

Занятие 8 «Наш класс!»

Цель: сплочение коллектива, формирование у учащихся отношения друг к другу как к целостной группе.

Упражнение «Ласковое имя», цель: создать благоприятную атмосферу.

Упражнение «Большая гусеница», цель: учимся доверять.

Упражнение «Что такое школьник?», цель: закрепить знания предыдущих занятий.

Упражнение «Дружная змейка», цель: создать теплую атмосферу и развитие моторной координации.

Упражнение «Наш класс – все мы», цель: снятие напряжения, формирование отношения друг к другу как к целостной группе.

Упражнение «Мое настроение», цель: отражение эмоционального состояния в конце занятия.

Упражнение «Спасибо за приятный день», цель: умение благодарить и выразить дружеские чувства.

Занятие 9 «Как здорово в школе!»

Цель: снижение тревожности, повышение психического тонуса ребёнка.

Упражнение «Капельки дождя», цель: психогимнастика.

Упражнение «Изобрази эмоцию», цель: получение знаний об эмоциях.

Упражнение «Путешествие», цель: релаксация.

Упражнение «Цветное настроение», цель: познакомить детей с цветами настроения.

Упражнение «Мое настроение», цель: отражение эмоционального состояния в конце занятия.

Упражнение «Спасибо за приятный день», цель: умение благодарить и выразить дружеские чувства.

Занятие 10 «Первоклассник это круто!»

Цель: закрепление позитивного эмоционального отношения к школе и обучению.

Упражнение «Свеча дружбы», цель: приветствие, сплочение коллектива.

Упражнение «Волшебная подушка», цель: поднять самооценку.

Упражнение «Остров первоклассников», цель: создать позитивное эмоциональное отношение к школе.

Упражнение «Цветочный сад», цель: арт-терапия.

Упражнение «Огонь», цель: снятие напряжения, выражение эмоций и настроения.

Упражнение «Солнечные лучи», цель: сплочение коллектива.

Упражнение «Осенний луг», цель: релаксация.

Упражнение «Тепло сердец», цель: завершающее упражнение.

Программа выстроена таким образом, чтобы детям было интересно и познавательно. В программе присутствуют разные техники релаксации, сплочение класса.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После констатирующего эксперимента психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы у испытуемых первоклассников были проведены контрольные диагностики по методикам Н.Г. Лускановой, Г.А. Цукерман, С. Панченко (рисунок 7,8,9).

Результаты контрольной диагностики по методике Н.Г. Лускановой (Приложение 4, Таблица 5).

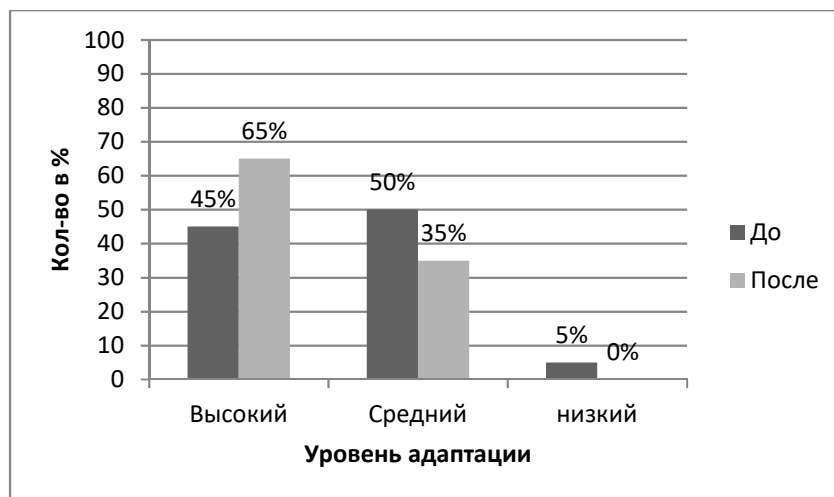


Рисунок 7 - Результаты уровня адаптации первоклассников по методике Н.Г. Лускановой до и после реализации программы психолого-педагогического сопровождения

Как представлено на рисунке, низкий уровень уменьшился на 5% и составил 0% испытуемых.

Средний уровень уменьшился на 15% и составляет 35% (7 человек).

Высокий уровень мотивации повысился на 20% и составляет 65% (13 человек).

Результаты контрольной диагностики по методике Г.А. Цукерман (Приложение 4, Таблица 6).



Рисунок 8 - Результаты уровня адаптации первоклассников по методике Г.А. Цукерман до и после реализации программы психолого-педагогического сопровождения

Как представлено на рисунке, средний уровень уменьшился на 10% и составляет 10% (2 человека).

Высокий уровень мотивации повысился на 10% и составляет 90% (18 человек).

Результаты контрольной диагностики по проективной методике С. Панченко «Школа зверей» получены следующие результаты (Приложение 4, Таблица 7).

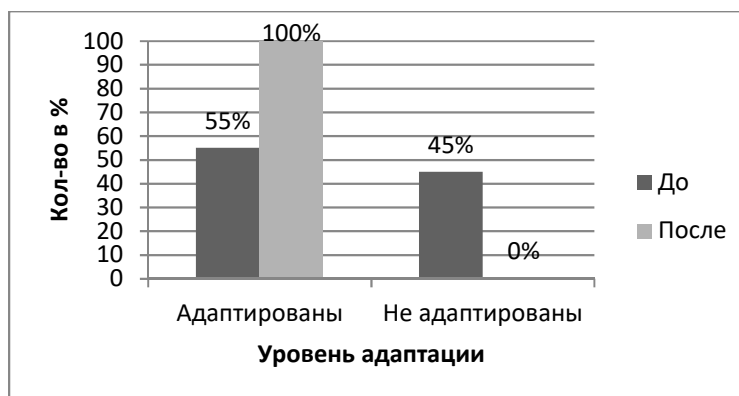


Рисунок 9 - Результаты уровня адаптации первоклассников по методике С. Панченко «Школа зверей» до и после реализации программы психолого-педагогического сопровождения

По результатам контрольной диагностики в 1«Б» классе видим, что процент адаптированных ребят увеличился на 45% и составляет 100% (20 человек). Неадаптированных ребят в классе нет.

Сводные результаты уровня адаптации первоклассников после реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников (Приложение 4, Таблица 8).

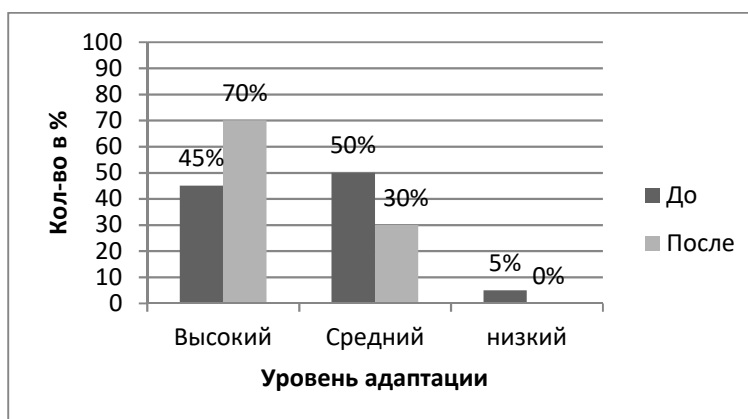


Рисунок 10 – Сводные результаты уровня адаптации первоклассников по трем методикам после реализации программы психолого-педагогического сопровождения

Как представлено на рисунке, низкий уровень адаптации уменьшился на 5% и составляет 0%.

Средний уровень уменьшился на 20% и составляет 30% (6 человек).

Высокий уровень мотивации повысился на 25% и составляет 70% (14 человек).

Из этого делаем вывод об эффективности программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы, так как уровень адаптации после реализации программы значительно увеличился.

Для математического анализа эффективности психолого-педагогической программы по Т-критерию Вилкоксона по методике «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лускановой берутся значения до и после проведения программы психолого-педагогического сопровождения.

Составим гипотезы.

H₀ - Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня адаптации не превышает интенсивности сдвигов в сторону его уменьшения.

H₁ - Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня адаптации превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

Математические расчеты Т-критерия Вилкоксона (Приложение 4, Таблица 9).

$$\sum R_1 = \frac{N*(N-1)}{2} = \frac{17*(17-1)}{2} = 153 \quad (1)$$

$$T_{эмп.} = 1,5+4=5,5 \quad (2)$$

$$T_{крит.} = \begin{cases} 41 (p \leq 0.05) \\ 27 (p \leq 0.01) \end{cases} \text{ для } n=17 \quad (3)$$

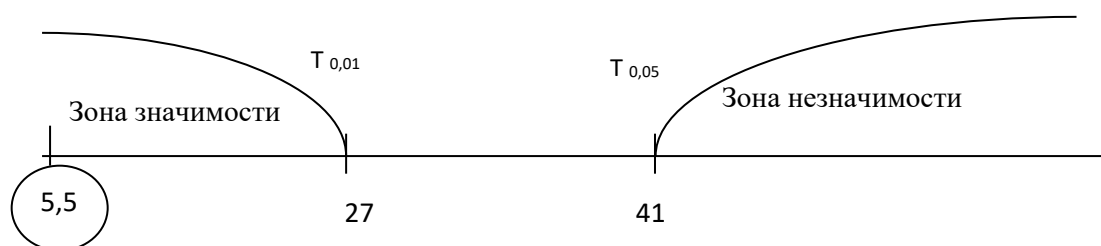


Рисунок 11 - Ось значимости

Полученное эмпирическое значение критерия находится в зоне значимости, $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{крит.}} (0,01)$, принимаем гипотезу H_1 , сдвиг в типичную сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Таким образом, гипотеза исследования верна.

Исходя из результатов, можно сделать вывод, что адаптация первоклассников может измениться при осуществлении психолого-педагогического сопровождения, направленного на создание положительной мотивации к учебе, обогащение и познание своего эмоционального мира, формирование адекватного представления о себе и навыков конструктивного поведения в обществе.

3.3 Рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации первоклассников

Рекомендации для родителей.

Выполнение домашних заданий ребенком является довольно непростой проблемой для ребенка и его родителей. Ведь приходится уделять много времени для совместной деятельности со своим ребенком, чтобы все домашние задания были выполнены полностью и правильно.

Детям шести-семилетнего возраста сложно самостоятельно организовать и спланировать выполнение домашнего задания. Поэтому очень важна помощь взрослых. Очень важно подготавливать ребенка к самостоятельному выполнению заданий, объясняя что письменные уроки лучше чередовать с устными, а так же задания нужно выполнять в тот же день, когда их задали, чтобы не забыть то, что прошли на уроке.

Важно чтобы на выполнение задания одного предмета не уходило больше 30 минут, иначе ребенок начинает уставать, и дальнейшая продуктивность будет нарушена.

Для развития самостоятельности и ответственности ребенка может помочь расписание домашних заданий. Важно составлять такое расписание вместе с ребенком. В процессе совместной деятельности

необходимо советоваться с ребенком, доверить сделать какую-то часть самостоятельно.

Для составления такого расписания необходим большой плотный лист бумаги. Необходимо карандашом разделить его на шесть равных частей по дням недели. Воскресенье в расписание вноситься не будет.

В каждой части нужно написать дни недели. Стоит отметить время учебных занятий, чтобы четко видеть, когда ребенок каждый день приходит домой.

Пустую часть каждого дня важно заполнять вместе с ребенком, согласовывая каждый день. Там нужно отметить какие уроки и в какое время будут выполняться. Для каждого урока необходимо выделять не больше получаса. Стоит четко указать время начала и окончание выполнения заданий. Очень важен перерыв между выполнением разных заданий, примерно от 10 до 20 минут.

Лучшим вариантом будет равномерно распределить домашние задания по дням недели, а так же выделить дополнительное время для некоторых уроков.

После выполнения домашних заданий, в расписание стоит указать время выделенное ребенку для своих увлечений и интересов. Пусть это будет просмотр мультфильма или же прогулка.

Очень важно чтобы в выходные дни ребенок был полностью свободен от уроков.

Оформление расписания стоит выполнить как можно ярче и красочнее, по желанию ребенка. Повесить расписание на стену, чтобы оно всегда было на видном месте.

Желательно чтобы ребенок отмечал в расписании выполненные задания. Чтобы в конце недели можно было проанализировать их. Если ребенок старался и вовремя выполнял все задания, то стоит его поощрить. Это может быть совместная прогулка в парке, катание на аттракционах,

покупка какой-либо игрушки, сладостей. И, самое главное, похвала, искреннее восхищение и гордость родителей своим ребенком.

Но даже если ребенок не всегда мог делать уроки в соответствии с расписанием, но старался, все равно похвалите его, создайте у него стимул выполнять домашние задания таким образом. В воспитании, прежде всего, важными являются терпение и внимание к ребенку.

Рекомендации учителям.

Дети живут в школе «здесь и теперь», поэтому чтобы ребенок стал успешным первоклассником, учителю надо сделать так, чтобы каждый день приносил ему радость, чтобы ребенок приобретал знания и умения, а не неудачи и неуверенность. С первого же дня в школе надо показать каждому ребенку, что он интересен учителю; каждому ежедневно надо оказывать внимание - кого-то выслушать, кого-то подбодрить взглядом, кому-то в чем-то помочь, кого-то погладить по голове. Надо относиться серьезно к их маленьким проблемам, принять каждого таким, какой он есть, постараться не навредить ни словом, ни жестом, ни взглядом. Учитель создает на уроке обстановку доверия, уверенности в успехе, организует деятельность, а не поведение детей. Плохое поведение первоклассника - не вызов учителю, а реакция на переутомление. Полюбить всех детей невозможно, но хорошо ко всем относиться – обязательно. Хвалить надо всех ежедневно, но знать, сколько кого и за что: слабоуспевающих - за маленькие победы, сильных - за решение задач повышенной трудности (им способности даны от природы). Хвалить учеников-при всех, серьезные замечания делать наедине. Для того, чтобы адаптация осуществлялась без серьезных внутренних потерь, ухудшения самочувствия, настроения, самооценки ребенка, учителю в первом классе необходимо:

- строить учебно-воспитательный процесс с учетом индивидуальных особенностей, возможностей, потребностей ребенка;

- помогать ему сформировать навыки и внутренние психологические механизмы, необходимые для обучения и общения в школьной среде.

Чтобы ребенок стал успешным первоклассником, ему нужны следующие умения:

- управлять своим вниманием;
- слушать и слышать учителя;
- работать по образцу и по инструкции;
- ориентироваться на листе бумаги;
- выполнять несложные графические работы;
- различать в словах звуки и четко их проговаривать;
- иметь развитую мелкую моторику рук.

Не все дети одинаково хорошо владеют этими умениями, поэтому задача учителя в адаптационный период - развивать их.

Выводы по главе 3

Отношение социальной среды ребенка к его успехам и неудачам является главным условием адаптации первоклассников. При помощи игровых методик развивающего и психокоррекционного характера психолог имеет возможность помочь ребенку в процессе адаптации к школе.

В данной исследовательской работе мной была разработана и реализована программа, нацеленная на актуальную проблему психологического стимулирования процесса развития познавательной сферы первоклассников для успешной адаптации к условиям школы.

После реализации программы было проведено контрольное диагностирование учащихся. По результатам диагностик видна положительная динамика в адаптации первоклассников.

Высокий уровень адаптации повысился на 25% и составляет 70% (14 человек). Средний уровень уменьшился на 20% и составляет 30% (6 человек). Низкий уровень уменьшился на 5% и составил 0% испытуемых.

Это говорит об эффективности данной программы.

Так же были составлены рекомендации педагогам и родителям для профилактики и дальнейшего поддержания адаптации первоклассников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс адаптации ребенка к школе происходит в первом полугодии обучения в школе. Очень важно поддерживать ребенка в этот момент, так как это будет зависеть всё его дальнейшее обучение в школе. Необходимо чтобы ребенок нашел себя, научился брать на себя ответственность за свои поступки и действия. На успешное обучение ребенка зависят позитивные способы адаптации. Сопровождением периода адаптации ребенка является совместная деятельность родителей, психолога и классного руководителя.

Проблема адаптации первоклассников к школе всегда была очень важной и значимой проблемой обучения из года в год. Этим вопросом упорно занимались многие ученые и специалисты, педагоги, школьные гигиенисты, психологи, физиологи и медики.

Наблюдения за первоклассниками показали, что адаптация может проходить по-разному. Значительная часть детей адаптируется в течение первых двух-трех месяцев обучения. Другим ребятам требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Так же в каждом классе есть дети, у которых адаптация проходит сложно и длительно (до одного года).

Многие физиологические особенности ребенка очень зависят от того, как будет проходить адаптация и чем закончится этот период. Общаясь с взрослыми и сверстниками ребенок будет вырабатывать нормы и стандарты поведения в социальном окружении. Результатом хорошей адаптации будет усвоение норм поведения, которые одобрили родители и учителя.

Целью данной работы является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы.

Стоит отметить, что при реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям

школы необходимо четко ставить цели проводимых занятий и отслеживать динамику развития каждого ученика.

В данной исследовательской работе приняли участие ученики 1 «Б» класса (20 человек).

Исследование проводила в три этапа.

На первом этапе я подобрала и проанализировала психолого-педагогическую литературу по проблеме адаптации первоклассников.

На втором этапе исследования я провела диагностику уровня адаптации первоклассников по трем методикам: методика Н.Г. Лускановой, методика Г.А. Цукерман, методика С. Панченко.

Были получены следующие результаты:

- высокий уровень – 9 человек (45%);
- средний уровень – 10 человек (50%);
- низкий уровень – 1 человек (5%).

Разработала и реализовала программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы.

На третьем этапе я провела контрольную диагностику по трем методикам: методика Н.Г. Лускановой, методика Г.А. Цукерман, методика С. Панченко. Проанализировала результаты диагностирования.

Были получены следующие результаты:

- высокий уровень – 14 человек (70%);
- средний уровень – 6 человек (30%);
- низкий уровень – 0 человек (0%).

После контрольного диагностирования очень хорошо прослеживается положительная динамика в адаптации первоклассников.

Высокий уровень увеличился на 25%, средний уровень уменьшился на 20%, низкий уровень уменьшился на 5%.

Так же произвела математический расчет эффективности программы по Т-критерию Вилкоксона. В результате расчета гипотеза исследования подтвердилась.

Так же были составлены рекомендации для учителей и родителей по созданию положительного отношения к школе, по формированию мотивации детей, по сопровождению периода адаптации.

На основании исследования можно сказать, что гипотеза верна, так как выяснили, что адаптация первоклассников может измениться при осуществлении психолого-педагогического сопровождения, направленного на создание положительной мотивации к учебе, обогащение и познание своего эмоционального мира, формирование адекватного представления о себе и навыков конструктивного поведения в обществе. При совместной работе психолога, педагога и родителей детям будет намного проще адаптироваться к школе, справиться с этим сложным для них периодом. Очень важно поддерживать их, учить важным навыкам и помогать в формировании их личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Практическая психология [Текст] : учебное пособие / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 538 с.
2. Агапова, И. Ю. Подготовка детей к школе [Текст] : монография / И. Ю. Агапова, В. Б. Чеховская. – Санкт Петербург : Питер, 2011. – 19 с.
3. Азаров, Ю. П. Семейная педагогика. Воспитание ребенка в любви, свободе и творчестве [Текст] : учебное пособие / Ю. П. Азаров. – Москва: Эксмо, 2018. – 384 с.
4. Арасланова, А. А. Психология и педагогика в схемах [Текст] : учебное пособие / А. А. Арасланова. – Москва : Русайнс, 2018. – 320 с.
5. Батюта, М. Б. Возрастная психология [Текст] : учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. – Москва : Логос, 2015. – 306 с.
6. Бендас, Т. В. Гендерная психология [Текст] : учебное пособие / Гриф УМО по классическому университетскому образованию / Бендас Татьяна Владимировна. – Санкт Петербург : Питер, 2017. – 299 с.
7. Битянова, М. Р. Работа психолога в начальной школе [Текст] : учебник для вузов / М. Р. Битянова. – Москва: Генезис, 2008. – 157 с.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] : учебное пособие / Лилия Божович. – Санкт Петербург : Питер, 2008. – 398 с.
9. Болотов, В. А. Российская система оценки качества образования: главные уроки [Текст] / В. А. Болотов // Вопросы развития российской системы оценки качества образования. – 2019. – С. 73-86.
10. Болотова, А. К. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник для вузов / А. К. Болотова. – Санкт Петербург: Питер, 2018. – 478 с.
11. Бордовская, Н. В. Психология и педагогика [Текст] : учебник / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт Петербург : Питер, 2018. – 320 с.

12. Бреусова, Е. А. Развитие системы дошкольного образования [Текст] / Е. А. Бреусова // «Научно-практический журнал Аллея Науки». – №16. – 2017. – С 1-2.
13. Вайнштейн, Л. А. Психология управления [Текст] : учебное пособие / Л. А. Вайнштейн, И. В. Гулис. – Минск : Высшая школа, 2018. – 382 с.
14. Водопьянов, В. В. ПС: Психология и педагогика [Текст] : конспект лекций в схемах / В. В. Водопьянов. – Москва : Приор, 2017. – 96 с.
15. Волков, Б. С. Возрастная психология [Текст] : в 2 ч. Ч.1. От рождения до поступления в школу / Б. С. Волков. – Москва : Владос, 2010. – 366 с.
16. Волков, Б. С. Возрастная психология [Текст] : в 2 ч. Ч.2: От младшего школьного возраста до юношества / Б. С. Волков. – Москва : Владос, 2010. – 343 с.
17. Воронов, В. В. Педагогика школы: новый стандарт [Текст] : учебное пособие / В. В. Воронов. – Москва : ПО России, 2017. – 288 с.
18. Вульф, Б. З. Психология и педагогика [Текст] : учебник для бакалавров / П. И. Пидкасистый, Б. З. Вульф, В. Д. Иванов. – Москва : Юрайт, ИД Юрайт, 2018. – 724 с.
19. Гилленбранд, К. Коррекционная педагогика [Текст] : учебное пособие / К. Гилленбранд. – Москва : Academia, 2018. – 224 с.
20. Гогоберидзе, А. Г. Теоретическая педагогика [Текст] : путеводитель для студента / А. Г. Гогоберидзе, В. А. Деркунская. - Москва: ЦПО, 2017. – 128 с.
21. Голованова, Н. Ф. Педагогика [Текст] : учебник / Н. Ф. Голованова. – Москва : Academia, 2019. – 352 с.
22. Гониная, О. О. Психология младшего школьного возраста [Текст] : учебное пособие / О. О. Гониная. – Москва : Флинта, 2016. – 272 с.

23. Гуревич, П. С. Психология и педагогика [Текст] : учебник и практикум для бакалавриата. – Москва : Юрайт, 2019. – 430 с.
24. Гуткина, Н. И. Психологическая готовность к школе [Текст] : учебное пособие / Н. И. Гуткина. – Санкт Петербург : 2004. – 208 с.
25. Гришина, Н. Психология конфликта [Текст] : учебное пособие / Наталия Гришина. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 574 с.
26. Дивногорцева, С. Ю. Теоретическая педагогика [Текст] : В 2-х т. Т. 2. Теория обучения. Управление образовательными системами / С. Ю. Дивногорцева. – Москва : ПСТГУ, 2017. – 262 с.
27. Долгова, В. И. Влияние стиля детско-родительских отношений на адаптацию первоклассников к школе [Текст] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, Л. В. Копыл // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №4. – С. 54-70.
28. Дубровина, И. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : хрестоматия / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – Москва : Academia, 2018. – 256 с.
29. Еникеев, М. И. Общая и социальная психология [Текст] : учебник / М. И. Еникеев. – Москва : Норма, 2019. – 224 с.
30. Ефремова, В. Д. Мальчики и девочки - два разных мира [Текст] : книга учителям, воспитателям, школьным психологам / В. Д. Ефремова, Т. П. Хризман. – Москва : ЛИНКА - ПРЕСС, 2008. – 168 с.
31. Зверева, О. Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст] : учебник для СПО / О. Л. Зверева, А. Н. Ганичева. – Москва: Юрайт, 2019. – 178 с.
32. Ильина, М. Н. Подготовка к школе [Текст] : развивающие тесты и упражнения. – Санкт Петербург : Питер, 2006. – 205 с.
33. Казанская, К. О. Детская и возрастная психология [Текст] : конспект лекций / К. О. Казанская. – Москва : А-Приор, 2010. – 160 с.

34. Кисляков, П. А. Психология развития человека как субъекта деятельности [Текст] : учебное пособие / П. А. Кисляков, Е. А. Шмелева, Е. А. Петрова. – Москва : Русайнс, 2018. – 184 с.
35. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика [Текст] : учебник для вузов / С. А. Козлова. – Москва : Academia, 2017. – 288 с.
36. Кравцова, Е. Е. Психология и педагогика [Текст] : краткий курс: учебное пособие / Е. Е. Кравцова. – Москва : Проспект, 2016. – 320 с.
37. Кравченко, А. И. Психология и педагогика [Текст] : учебное пособие / А. И. Кравченко. – Москва : Риор, 2018. – 112 с.
38. Крамаренко, Н. С. Адаптация детей к школе как психологическая проблема [Текст] : монография / Н. С. Крамаренко. – Москва : Вестник Ун-та. Рос. Акад. Образования, 2007. – 39 с.
39. Кроль, В. М. Педагогика [Текст] : учебное пособие / В. М. Кроль. – Москва : Риор, 2018. – 290 с.
40. Куликова, Т. А. Семейная педагогика [Текст] : учебник / Т. А. Куликова. – Москва : Академия, 2018. – 208 с.
41. Лукина, А. К. Социальная педагогика [Текст] : учебное пособие / А. К. Лукина. – Москва : Инфра-М, 2019. – 240 с.
42. Маклаков, А. Общая психология [Текст] : учебное пособие / А. Маклаков. – Санкт Петербург : Питер, 2019. – 583 с.
43. Марцинковская, Т. Д. Возрастная психология [Текст] : учебник для вузов / Т. Д. Марцинковская. – Москва : Academia, 2017. – 319 с.
44. Микляева, Н. В. Дошкольная педагогика: Теория воспитания [Текст] : учебное пособие / Н. В. Микляева. – Москва : Academia, 2018. – 640 с.
45. Мищенко, Л. В. Интегративная психология пологендерного развития индивидуальности человека [Текст] : Том 1. Период поздней юности / Л. В. Мищенко. – Москва : КноРус, 2018. – 320 с.

46. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : учебник для студ. вузов. / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2003. – 456 с.
47. Павелко, Н. Н. Психология и педагогика [Текст] : учебник для бакалавров / Н. Н. Павелко, С. О. Павлов. – Москва : КноРус, 2019. – 48 с.
48. Подласый, И. П. Педагогика [Текст] : учебник для СПО / И. П. Подласый. – Москва: Юрайт, 2019. – 404 с.
49. Реан, А. А. Психология и педагогика [Текст] : учебное пособие / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 432 с.
50. Романова, В. П. Главное конкурентное преимущество российского ребёнка: чему научить сегодня, чтобы он был счастливым завтра? [Текст] : учебное пособие / В. П. Романова. – Москва : Просвещение, 2018. – №8. – 137 с.
51. Руденко, А. М. Основы педагогики и психологии [Текст] : учебник / А. М. Руденко. – Москва: Феникс, 2018. – 384 с.
52. Рысева, А. С. Формирование и развитие мотивации учебной деятельности [Текст] / А. С. Рысева // Научные исследования. – 2019. – №3. – С. 31-40.
53. Савенков, А. И. Педагогика. Исследовательский подход [Текст] : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. И. Савенков. – Москва: Юрайт, 2019. – 188 с.
54. Степанова, Л. Г. Введение в гендерную психологию [Текст] : курс лекций / Л. Г. Степанова. – Москва : Московский психолого-социальный университет (МПСУ), 2015. – 299 с.
55. Столяренко, Л. Д. Возрастная психология [Текст] : учебник / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 288 с.
56. Стребелева, Е. А. Специальная дошкольная педагогика [Текст] : учебное пособие / Е. А. Стребелева. – Москва : Academia, 2017. – 576 с.

57. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии [Текст] : учебное пособие для СПО / Н. Н. Суртаева. – Москва : Юрайт, 2019. – 250 с.
58. Тюрина, Н. В. Понятие адаптации в современной психологии. [Электронный ресурс] / Н. В. Тюрина // Вестник АГТУ. – 2007. – №5. – С. 152-154. – Режим доступа: <http://vestnik.astu.org/Pages/Show/407>. – Загл. с экрана.
59. Тютина, Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение детей: сущность и особенности [Электронный ресурс] / Е. А. Тютина. – 2012. – Режим доступа: http://superinf.ru/view_helpstud.php?id=2326. – Загл. с экрана.
60. Урунтаева, Г. А. Психология дошкольного возраста [Текст] : учебник / Г. А. Урунтаева. – Москва : Академия, 2012. – 160 с.
61. Фалетрова, О. М. Социальная педагогика. Музыка как средство психолого-педагогической коррекции [Текст] : учебное пособие / О. М. Фалетрова. – Москва : Юрайт, 2019. – 162 с.
62. Фридман, Л. М. Психология воспитания [Текст] : учебное пособие / Л. М. Фридман. – Москва : ТЦ «Сфера», 2008. – 208 с.
63. Хилько, М. Е. Возрастная психология [Текст] : конспект лекций / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. – Москва : Юрайт, 2010. – 194 с.
64. Хилько, М. Е. Возрастная психология [Текст] : краткий курс лекций / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. – Москва : Юрайт, 2013. – 200 с.
65. Цукерман, Г. А. Как младшие школьники учатся учиться? [Текст] : учебное пособие / Г. А. Цукерман. – Москва : Рига, ПЦ Эксперимент», 2000. – 218 с.
66. Чаканова, С. Д. Роль социального фактора в формировании мотивации учебной деятельности [Текст] / С. Д. Чаканова // Научный прогресс. – 2017. – № 2. – С. 1-21.
67. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология [Текст] : учебник для бакалавров / И. В. Шаповаленко. – Москва : Гардарики, 2009. – 349 с.

68. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 576 с.
69. Шевенько, Г. А. Адаптация ребенка к обучению в школе [Текст]: учебник для вузов / Г. А. Шевенько. – Москва, 2013. - 110 с.
70. Щуркова, Н. Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога [Текст] : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Щуркова. – Москва : Юрайт, 2019. – 320 с.
71. Щуркова, Н. Е. Педагогика. Игровые методики в классном руководстве [Текст] : учебное пособие для СПО / Н. Е. Щуркова. – Москва: Юрайт, 2019. – 168 с.
72. Ярмухаметова, И. А. Преемственность в работе дошкольного образовательного учреждения и начальной школы как условие успешной адаптации детей к школьному образованию [Текст] / И. А. Ярмухаметова. – Люберцы : Юрайт, 2014. – 144 с.
73. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] / Центр информ. технологий РГБ; ред. Власенко Т.В.; Web-мастер Козлова Н.В. – Электрон. дан. – Москва : Рос. гос. б-ка, 1997. – Режим доступа: <http://www.rsl.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
74. Электронный каталог ГПНТБ России [Электронный ресурс]: база данных содержит обо всех видах лит., поступающей в фонд ГПНТБ России. – Электрон. дан. (5 файлов, 178 тыс. записей) – Москва, [1990] – Режим доступа: <http://www.gpntb.ru/win/search/help/el-cat.html>. – Загл. с экрана.
75. Kim, C., Lee, J. (2020) «Children and Youth Services Review», Effects of South Korea’s educational welfare priority project on elementary- and middle-school students’ changes in self-esteem and adaptation to school life 104618 <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104618>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики

Оценка школьной мотивации (по Н.Г. Лускановой)

Цель: выявить отношение учащихся к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

Предлагаемая анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребёнка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления:

1) Вопросы читаются вслух, предлагаются варианты ответов, а учащиеся (ребёнок) должны написать ответы, которые им подходят.

2) Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и учитель просит их отметить все подходящие ответы.

Инструкция для ребёнка: я буду задавать тебе вопросы, а ты на листе в пустых клетках отмечай подходящие тебе ответы.

Вопросы анкеты:

1) Тебе нравится в школе или не очень?

- не очень ; - нравится ; - не нравится .

2) Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- чаще хочется остаться дома ; - бывает по-разному ; - иду с радостью .

3) Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошёл (пошла) бы в школу или остался (осталась) бы дома?

- не знаю ; - остался (осталась) бы дома ; - пошёл (пошла) бы в школу .

4) Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- не нравится ; - бывает по-разному ; - нравится .

5) Ты хотел (а) бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- хотел (а) бы ; - не хотел (а) бы ; - не знаю .

6) Ты хотел (а) бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- не знаю□; - не хотел (а) бы□; - хотел (а) бы□;

7) Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- часто□; - редко□; - не рассказываю□;

8) Ты хотел (а) бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- точно не знаю□; - хотел (а) бы□; - не хотел (а) бы□;

9) У тебя в классе много друзей?

- мало□; - много□; - нет друзей□;

10) Тебе нравятся твои одноклассники?

- нравятся□; - не очень□; - не нравятся□.

Обработка результатов:

Подсчитайте количество баллов по следующему ключу и определите уровень развития мотивации.

№ вопроса	Оценка		
	За первый ответ	За второй ответ	За третий ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Уровни школьной мотивации:

- 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

- Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и

ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки ли замечания педагога.

- 20-24 балла – хорошая школьная мотивация. Наиболее типичный уровень для младших школьников, успешно справляющихся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм.

- 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие учащиеся достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

- 10-14 баллов – низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

- ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьёзные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываясь выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам.

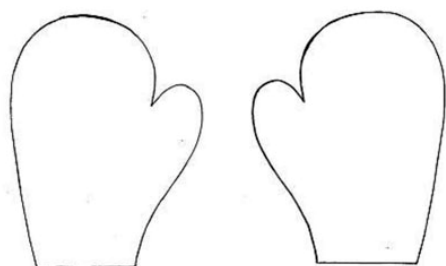
«Рукавички» Цукерман Г.А.

Цель методики «Совместная сортировка»: выявление коммуникативных действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация).

Материал: Каждая пара учеников получает набор из 25 картонных фишек (по 5 желтых, красных, зеленых, синих и белых фигур разной формы: круглых, квадратных, треугольных, овальных и ромбовидных) и лист бумаги для отчета.

Порядок выполнения: детям, сидящим парами, дается набор фишек для их сортировки (распределения между собой) согласно заданным условиям.

Инструкция: «Дети, перед Вами лежит набор разных фишек. Пусть одному(ой) из Вас будут принадлежать красные и желтые фишки, а другому(ой) круглые и треугольные. Действуя вместе, нужно разделить фишки по принадлежности, т.е. разделить их между собой, разложив на отдельные кучки. Сначала нужно договориться, как это делать. В конце надо написать на листочке бумаги, как Вы разделили фишки и почему именно так».



Критерии оценивания:

- продуктивность совместной деятельности оценивается по правильности распределения полученных фишек;
- умение договариваться в ситуации столкновения интересов (необходимость разделить фишки, одновременно принадлежащие обоим детям), способность находить общее решение,
- способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,
- умение аргументировать свое предложение, убеждать и уступать;
- взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания,
- эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (дети работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Показатели уровня выполнения задания:

1. низкий уровень – задание вообще не выполнено или фишки разделены произвольно, с нарушением заданного правила; дети не пытаются

договориться или не могут прийти к согласию, настаивают на своем, конфликтуют или игнорируют друг друга;

2. средний уровень – задание выполнено частично: правильно выделены фишки, принадлежащие каждому ученику в отдельности, но договориться относительно четырех общих элементов и 9 «лишних» (ничьих) детям не удастся; в ходе выполнения задания трудности детей связаны с неумением аргументировать свою позицию и слушать партнера;

3. высокий уровень – в итоге фишки разделены на четыре кучки: 1) общую, где объединены элементы, принадлежащие одновременно обоим ученикам, т.е. красные и желтые круги и треугольники (4 фишки); 2) кучка с красными и желтыми овалами, ромбами и квадратами одного ученика (6 фишек); 3) кучка с синими, белыми и зелеными кругами и треугольниками (6 фишек);

4. кучка с «лишними» элементами, которые не принадлежат никому (9 фишек – белые, синие и зеленые квадраты, овалы и ромбы). Решение достигается путем активного обсуждения и сравнения различных возможных вариантов распределения фишек; согласия относительно равных «прав» на обладание четырьмя фишками; дети контролируют действия друг друга в ходе выполнения задания.

Проективная методика «Школа зверей» С. Панченко

Данная методика дает возможность выявить школьные неврозы на начальной стадии развития, выяснить причины и способы коррекции. Неопределенность стимульного материала, атмосфера доброжелательности и отсутствие оценочных суждений позволяют ребенку раскрыться наиболее глубоко. К тому же рисование для младших школьников привычно и интересно. Анализ изображенного дает возможность сделать некоторые предположения о тех трудностях, которые возникли у детей в процессе учебной деятельности.

Оборудование. Бумага, цветные карандаши. Предварительная подготовка

Ведущий. Сейчас мы с вами совершим удивительное путешествие в волшебный лес. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что мы оказались на солнечной лесной полянке. Послушайте, как шумят листья над

головой, мягкая трава касается ваших ног. На полянке вы видите «Школу зверей». Посмотрите вокруг. Какие звери учатся в этой школе? А какой зверь в ней учитель? Чем занимаются ученики? А каким животным вы видите себя? Что вы при этом чувствуете? Проживите эти чувства в себе. Вы можете находиться еще некоторое время в этой «Школе зверей», пока я буду считать до 10, а затем откройте глаза.

Инструкция:

Ведущий. Вы побывали в «Школе зверей». А теперь возьмите карандаши и бумагу и попробуйте нарисовать то, что видели.

Дети выполняют задание.

Посмотрите внимательно на свой рисунок и найдите то животное, которым могли бы быть вы. Рядом с ним поставьте «х» или букву «я».

Интерпретация

1. Положение рисунка на листе.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в коллективе, недостаточность признания со стороны окружающих.

Положение рисунка в нижней части - неуверенность в себе, низкая самооценка. Если рисунок расположен на средней линии, то у ребенка все в норме.

2. Контурные фигур.

Контурные фигур анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовке и затемнению линий - все это защита от окружающих. Агрессивная - если выполнена в острых углах; со страхом или тревогой - если имеет место затемнение контурной линии; с опасением, подозрительностью - если поставлены щиты, заслоны.

3. Нажим.

При оценке линий необходимо обратить внимание на нажим. Стабильность нажима говорит об устойчивости, слабый нажим - о проявлении тревожности, очень сильный - о напряженности. О тревожности может свидетельствовать разорванность линий, наличие обводков, следы стирания.

4. Наличие деталей, соответствующих органам чувств, - глаза, уши, рот.

Отсутствие глаз свидетельствует о неприятии информации, изображение ушей (тем более больших и детально прорисованных) говорит о заинтересованности в информации, особенно касающейся мнения окружающих о себе. Открытый, заштрихованный рот - о легкости возникновения страхов. Зубы - признак вербальной агрессии.

5. Анализ качества и взаимодействия персонажей показывает особенности коммуникативных отношений.

Большое количество вступающих в различные отношения друг с другом (играют, изображены в учебной деятельности и т.д.) и отсутствие разделяющих линий между ними говорит о благоприятных взаимоотношениях с одноклассниками. В противном случае можно говорить о трудностях в построении контактов с другими учениками.

6. Характер отношений между животным-учителем и животным, изображающим ребенка.

Необходимо проследить, нет ли противопоставления между ними? Как расположены фигуры учителя и ученика по отношению друг к другу?

7. Изображение учебной деятельности.

В случае отсутствия изображения учебной деятельности можно предположить, что школа привлекает ребенка внеучебными сторонами. Если же нет учеников, учителя, учебной или игровой деятельности, рисунок не изображает школу зверей или людей, то можно сделать предположение, что у ребенка не сформировалась позиция ученика, он не осознает своих задач как школьника.

8. Цветовая гамма.

Яркие, жизнерадостные тона говорят о благополучном эмоциональном состоянии ребенка в школе. Мрачные тона могут свидетельствовать о неблагополучии и угнетенном состоянии.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего исследования

Таблица 1 - Результаты диагностики уровня адаптации по методике Н.Г. Лускановой

№п/п	Учащийся	Кол-во баллов	Уровень мотивации
1.	Катя	25 б.	Высокий
2.	Лена	20 б.	Средний
3.	Маша	26 б.	Высокий
4.	Богдан	18 б.	Средний
5.	Ваня	26 б.	Высокий
6.	Илья	25 б.	Высокий
7.	Савелий	10 б.	Низкий
8.	Сереза	25 б.	Высокий
9.	Света	16 б.	Средний
10.	Кристина	23 б.	Средний
11.	Костя	22 б.	Средний
12.	Миша	20 б.	Средний
13.	Юля	17 б.	Средний
14.	Настя	25 б.	Высокий
15.	Аня	26 б.	Высокий
16.	Артем	28 б.	Высокий
17.	Наташа	26 б.	Высокий
18.	Оля	19 б.	Средний
19.	Марина	20 б.	Средний
20.	Полина	21 б.	Средний

Высокий уровень – 9 человек (45%)

Средний уровень – 10 человек (50%)

Низкий уровень – 1 человек (5%)

Таблица 2 - Результаты диагностики уровня адаптации по методике Г.А. Цукерман

№ п/п	Имя ученика	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Катя	+		
2.	Лена	+		
3.	Маша		+	
4.	Богдан		+	
5.	Ваня	+		
6.	Илья	+		
7.	Савелий		+	
8.	Сереза		+	
9.	Света	+		
10.	Кристина	+		
11.	Костя	+		
12.	Миша	+		
13.	Юля	+		
14.	Настя	+		
15.	Аня	+		
16.	Артем	+		
17.	Наташа	+		
18.	Оля	+		
19.	Марина	+		
20.	Полина	+		

Высокий уровень – 16 человек (80%)

Средний уровень – 4 человека (20%)

Низкий уровень – 0 человек (0%)

Таблица 3 - Результаты диагностики уровня адаптации по методике С. Панченко

Учащийся	Признаки					
	Положение рисунка на листе	Цвет. гамма	Нажим	Изображение учебной деятельности	Взаимодействие персонажей	показатель
Катя	+	+	-	+	+	Адаптирован
Лена	+	+	-	+	+	Адаптирован
Маша	+	-	+	+	+	Адаптирован
Богдан	-	-	+	-	-	Не адаптирован
Ваня	+	+	-	+	+	Адаптирован
Илья	+	+	-	+	+	Адаптирован
Савелий	-	-	+	-	-	Не адаптирован
Сереза	+	-	+	+	+	Адаптирован
Света	-	-	+	-	-	Не адаптирован
Кристина	+	-	+	+	+	Адаптирован
Костя	+	+	-	-	-	Не адаптирован
Миша	-	+	-	+	-	Не адаптирован
Юля	-	+	-	-	-	Не адаптирован
Настя	+	+	+	+	+	Адаптирован
Аня	+	+	-	+	+	Адаптирован
Артем	+	+	+	-	+	Адаптирован
Наташа	+	-	+	+	+	Адаптирован
Оля	-	-	-	-	-	Не адаптирован
Марина	-	-	+	+	-	Не адаптирован
Полина	+	-	+	-	-	Не адаптирован

Адаптировано – 11 человек (55%)

Не адаптировано – 9 человек (45%)

Таблица 4 - Сводная таблица результатов диагностики адаптации по методикам

№ п/п	Учащийся	Методика Лускановой Н.Г.	Методика Цукерман Г.А.	Методика С. Панченко	Общий уровень
1.	Катя	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
2.	Лена	Средний	Высокий	Адаптирован	Средний
3.	Маша	Высокий	Средний	Адаптирован	Высокий
4.	Богдан	Средний	Средний	Не адаптирован	Средний
5.	Ваня	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
6.	Илья	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
7.	Савелий	Низкий	Средний	Не адаптирован	Низкий
8.	Сережа	Высокий	Средний	Адаптирован	Высокий
9.	Света	Средний	Высокий	Не адаптирован	Средний
10.	Кристина	Средний	Высокий	Адаптирован	Средний
11.	Костя	Средний	Высокий	Не адаптирован	Средний
12.	Миша	Средний	Высокий	Не адаптирован	Средний
13.	Юля	Средний	Высокий	Не адаптирован	Средний
14.	Настя	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
15.	Аня	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
16.	Артем	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
17.	Наташа	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
18.	Оля	Средний	Высокий	Не адаптирован	Средний
19.	Марина	Средний	Высокий	Не адаптирован	Средний
20.	Полина	Средний	Высокий	Не адаптирован	Средний

Высокий уровень – 9 человек (45%)

Средний уровень – 10 человек (50%)

Низкий уровень – 1 человек (5%)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям школы

Занятие первое.

Введение в мир психологии.

Ведущий проводит беседу о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Он показывает детям цветок и спрашивает у них, как вырастает этот 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 необходим дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый, здоровый взрослый, ему необходимо тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других.

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.

«Правила занятий по психологии»

Психолог говорит с детьми о правилах занятий: конфиденциальности (или «секретности») - то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса; безоценочности - на уроках психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выражать свое мнение, «правило одного микрофона» - когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают.

Основное содержание занятия.

«Знакомство»

Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском свое имя, а затем по сигналу ведущего - имя того, кому бросают мячик.

Тема: «Давайте познакомимся»

Цели: Создание общей положительной атмосферы. Знакомство первоклассников с учителем, психологом и друг с другом.

Упражнение «Привет! Как тебя зовут?»

Цель: знакомство, вовлечение всех участников группы в работу.

Ход упражнения: Группа садится в круг. Используется мяч или какая либо мягкая игрушка. В некоторых случаях можно использовать завязанный в комок шарф. Психолог ловит взгляд одного из первоклассников и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?» Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся и спроси как его зовут». В какой-то момент перекидывания мяча психолог уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».

Упражнение «Хорошие новости»

Ход упражнения: Психолог. Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мячик или мягкая игрушка находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.

Упражнение «Веселый дракон»

Цель: снятие напряжения, скованности.

Ход упражнения: Дети встают в цепочку. Держат друг друга за пояс. Ведущий показывает, кто “голова”, а кто “хвост”. Задача “хвоста” убежать от “голова” и не порвать цепочку. Игра проходит под музыку. Через 2 мин. голова и хвост меняются ролями.

Упражнение «Смешной автопортрет»

Цель: знакомство, вовлечение в работу.

Ход упражнения: Психолог: «А сейчас я предлагаю каждому нарисовать свой автопортрет. На наших занятиях вы можете рисовать так, как вы хотите и умеете, вы можете это сделать с помощью цветных карандашей или фломастеров» Первоклассники рисуют под музыку.

После окончания рисования психолог организует презентацию рисунков каждого ребенка. Психолог: «Наши рисунки готовы. Давайте покажем, их друг другу». Дети показывают свои автопортреты, и автопортрет закрепляется на стенде.

Упражнение «Мое настроение»

Цель: отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

Ход упражнения: Психолог просит детей взять наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Упражнение «Спасибо за приятный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия.

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе

присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие второе.

Тема: «Ура я школьник»

Цели: Создание благоприятной эмоциональной атмосферы, осознание статуса школьника.

Ход занятия

Упражнение «Любовь к себе»

Цель: восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы

Ход упражнения. Упражнение проводится в кругу. Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

Упражнение «На что похоже настроение?»

Цель: определение эмоционального состояния учащихся

Ход упражнения. Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?»

Игра проводится по кругу. Взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь» хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

Упражнение «Теперь я школьник»

Цель: осознания статуса школьника.

Ход упражнения. Психолог предлагает ответить на вопросы:

- Вы - школьники. Что это значит?
- Как должен себя вести школьник?

На доске - иллюстрации с разными ситуациями в школе. Нужно выбрать неподходящее поведение для школьников и убрать с доски.



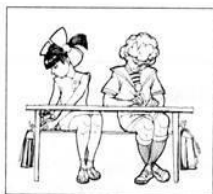
ДРАТЬСЯ



ПОЛУЧАТЬ "5"



ВЫПОЛНЯТЬ
ЗАДАНИЯ УЧИТЕЛЯ



ИГРАТЬ НА УРОКЕ



ПОХВАСТАТЬСЯ
НОВОЙ ОДЕЖДОЙ



ДРУЖИТЬ С РЕБЯТАМИ

Упражнение «Дошкольник - школьник».

Цель: осознание различий в позициях «дошкольник» и «школьник»

Ход упражнения. Ребятам предлагается нарисовать два рисунка: «Я до школы», «Я - школьник» («Сделай так, чтобы сразу можно было догадаться, где какой рисунок, а сам никому не говори»). Время ограничивается (около 20-25 минут). В процессе рисования ведущий напоминает о том, сколько времени осталось. Каждый желающий может высказаться о том, что нарисовал. Устраивается выставка рисунков «Теперь мы - школьники!»

Итак, сегодня мы узнали, что в школу ходят для того, чтобы, учиться, чтобы узнать много нового и т.д.

Упражнение «Мое настроение»

Цель: отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

Ход упражнения: Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Упражнение «Спасибо за приятный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо

за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие третье

Тема: «Школьные правила»

Цель: Знакомство с правилами школьной жизни, развитие навыков коммуникации, доверительного отношения.

Ход занятия.

Упражнение «Гимнастика».

Цель: разогреть группу для дальнейшей работы

Дети по очереди изображают с помощью мимики и жестов различных животных: волков, зайцев, лис, медведей и т.д.

Упражнение «Жители леса»

Ход упражнения. Ребятам нужно вспомнить, какие животные живут в лесу.

Психолог читает первоклассникам следующие сказки.

Сказка М.А. Панфиловой Создание "Лесной школы"

Жил-был Ежик. Он был маленький, кругленький, серого цвета, с остреньким носиком и черными глазками-пуговками. На спине у Ежика были самые настоящие колючки. Но он был очень добрым и ласковым. А жил Ежик в школе.

Да, в самой обыкновенной школе, где было много детей, которых учили мудрые учителя. Как он сюда попал, Ежик и сам не знал: может быть, какой-то школьник принес его для "живого уголка" еще крохотным, а может, он и родился в школе. Сколько Ежик себя помнил, он всегда вспоминал школьные звонки, теплые руки детей, вкусные угощения и уроки...

Очень нравилось Ежику, как проходили уроки. Вместе с детьми Ежик учился читать, писать, считать, изучал и другие предметы. Конечно, это было незаметно для людей. Им казалось: бегают Ежик, радуется жизни. А Ежик мечтал...

И мечтал он о том, что, когда вырастет, станет учителем и сможет научить своих лесных друзей всему, что умеет и чему научился сам у людей в школе.

Вот Ежик стал взрослым, и пришла пора осуществиться его мечте. Лесные жители построили настоящую школу, в которой будут учиться зайчата, лисята, волчата, мышата и другие зверята. Учитель-Еж готовил класс к приему первоклассников. В светлой комнате стояли столы, стульчики. На стене висела доска, на которой можно писать мелом. Еж принес учебники - книжки с картинками, которые помогут научить писать, считать.

Сорока принесла в Лесную школу блестящий звонкий колокольчик.

- Зачем ты принесла в школу какую-то игрушку? - спросил у Сороки Сторож-Крот. - Ведь в школе не играют, а учатся!

Сорока важно ответила:

- Меня Еж попросил. Я буду отвечать за звонки.

- А зачем нам звонить? Школа же не пожарная машина! - удивился Крот.

- Эх, ты ничего про школу не знаешь! Если звенит звонок - значит, пора на урок. А если на уроке звонок, значит, пора отдохнуть, дружок! - затрещала Сорока.

- Подожди, Сорока, объясни мне еще разок. Если ребята придут в школу, то, услышав звонок, побегут на урок?

- Да, только не побегут, а подойдут к столикам, будут ждать начала урока, - ответила Сорока.

- Это верно! - подхватил Еж. - Именно так делают настоящие школьники.

- Так наши ребята - зверята могут и не знать эти правила? - заволновался Крот.

- Придут в школу и узнают! - вновь затрещала Сорока.

- Да, - подтвердил Еж, - узнают, как стать школьником, как правильно писать, считать и многое другое.

Еж, Крот и Сорока затихли. В Лесной школе было тихо и свежо. В ожидании первоклассников деревья на школьном дворе принарядились и шелестели своей желто-красной листвой. Казалось, что они тоже разговаривают.

- Пора, пора! - объявляет всему лесу клен.

- В школу, в школу! - шепчет березка.

Сказка М.А. Панфиловой «Школьные правила»

На следующий день наши первоклассники спешили в школу. Они смело поднимались по школьным ступенькам, вспоминая события прошлого дня. Когда прозвенел звонок, Еж увидел готовность всех учеников к уроку. Все ребята стояли около своих столиков и улыбались своему Учителю.

- Здравствуйте, садитесь, пожалуйста! - сказал Еж. - Сегодня мы на этом уроке поговорим о правилах. Что такое правило, кто нам скажет?

- Мне мама говорила, - произнесла Белочка, - что существуют правила питания. Например, когда мы кушаем, то надо меньше разговаривать, чтобы лишний воздух не попал в животик.

- А мне папа говорил, - продолжал разговор Волчонок, - что во всем мире живет много правил. Есть правила питания, есть правила игр, поведения: в лесу, на дороге, в гостях и в других местах.

- "Правило" - значит делать правильно" - подвел итог Медвежонок.

- Молодцы! - похвалил всех Учитель. - А зачем нужны эти правила, может быть, и без них можно прожить?

- Наверное, можно, но ведь будешь тогда всегда на своих ошибках учиться, - улыбаясь, произнес Волчонок. - Как мы вчера с Белочкой.

- Да, и неприятностей будет много, - согласилась с другом Белочка. - А я не люблю неприятности.

- Неприятности никто не любит, - подтвердил Учитель. - Поэтому и появились правила, чтобы знать, как лучше жить и со всеми дружить.

- Как у Вас так интересно стихи получаются? - удивился Заяц.

- А мы сейчас вместе стихи сочинять будем о школьных правилах. Согласны, ребята?

Конечно, согласны! - хором ответили ученики.

- Я буду называть правило, а вы будете из него стихотворение придумывать.

Правило первое: В школе все ученики здороваются, улыбаясь взрослым и друг другу.

Готово! - обрадовался Лисенок. - В школе "Здравствуй" говорят и с улыбкой дарят взгляд!

- Отлично, Лисенок!

Второе правило потруднее:

До звонка на урок надо подготовить все необходимое для учебы. А когда прозвонит звонок, каждый ученик ждет приглашения учителя около своей парты.

- Можно я попробую? - предложил Зайчонок. —

До звонка ты приходи

И порядок наводи!

По звонку все дружно в ряд

Ждут учителя, стоят!

- Молодец, Зайчонок!

Третье правило: Чтобы узнать новое и многому научиться на уроке, ученики внимательно слушают и выполняют требования учителя. К товарищу с просьбой обращаются редко и только шепотом, а к учителю обращаются, подняв руку.

- Это сложно! Не знаю, подойдет ли то, что я придумал, - проворчал Медвежонок.

Друга зря не беспокой.

Береги его покой.

На уроке тишина.

Руку поднимай тогда,

если хочешь отвечать

или важное сказать.

- Очень хорошо, Медвежонок!

Правило четвертое: Когда отвечает ученик, подсказки запрещаются, пусть он сам спокойно вспоминает ответ, сам учится думать.

- Это легко! - воскликнул Волчонок.

На уроке ждут ответ. Кто-то знает, кто-то нет.

Отвечает только тот,

Кого учитель назовет.

- Превосходно! Да вы как настоящие поэмы сочиняете! Еще попробуем?

Правило пятое, оно уже вам знакомо: Играем на перемене в спокойные игры, чтобы все смогли отдохнуть и товарищам не мешать. Да, помните о подготовке к следующему уроку и о порядке на парте, в классе.

- Сейчас моя очередь! - произнесла Белочка.

Вот звонок на перемену,

Приготовься отдыхать:

Можешь с другом прогуляться,

Можешь тихо поиграть,

Подготовь к уроку все,

Чтоб училось нам легко!

- Да, замечательно! Я думаю, что вам будет учиться легко и интересно, раз вы так хорошо справились с этим сложным заданием, - порадовался за своих учеников Еж. - Эти пять правил мы запомним, но существуют и другие правила, с которыми вы познакомитесь позже. А сейчас первое домашнее задание.

Да, в школе задают задания на дом для того, чтобы лучше понять учебный материал, научиться работать самостоятельно, без учителя, без родителей.

Итак, задание такое: придумать стихи про правила поведения за столом, на дороге, в транспорте, в гостях или в других местах. Удачи вам, ребята!

После сказок для школьной адаптации предложите детям поупражняться в сочинении правил-стихотворений. Когда дети сочиняют, они самостоятельно обдумывают правила, осмысливают их назначение. Первоклассники могут нарисовать свои правила. Творческий подход добавит положительных эмоций в выполнение школьных правил и в организацию дисциплины. Адаптационный этап проходит по-разному у каждого ученика, поинтересуйтесь, какую школу хотели бы создать ваши дети, какого хотели бы учителя. Ответы детей помогут педагогу выявить удовлетворенность детей школьным обучением, наличие у них эмоциональных переживаний, школьной тревоги, стрессовой ситуации.

Упражнение «Мое настроение»

Цель: отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

Ход упражнения: Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Упражнение «Спасибо за приятный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие 4

Тема: «Зачем мы ходим в школу?»

Цель: осознание детьми своего нового статуса.

Упражнение «Необычное приветствие».

Цель: приветствие, снятие напряжения.

Ход упражнения. Психолог предлагает ребятам поздороваться необычными способами. Способы они могут придумать сами.

Упражнение «Закончи предложения»

Цель: настрой на работу

Дети завершают предложения, которые произносит ведущий: «Я хотел идти школу, потому что...» «Я хожу в школу, чтобы научиться...» и т.д.

Упражнение «Самый лучший первоклассник»

Цель: осознание своего нового статуса

Ход упражнения: Психолог. На прошлом занятии мы с вами познакомились со зверятами первоклассниками. А сейчас представьте себе, что ясным сентябрьским утром зверята пришли в лесную школу. На улице светило яркое солнышко, ветерок играл золотыми осенними листьями. Звонок еще не прозвенел, и зверята сидели за своими партами и разговаривали. Им очень нравилось ходить в школу, и каждый из них хотел стать самым лучшим первоклассником.

- Давайте с вами попробуем помочь зверятам и каждый из вас получая рисунок зверенка, будет говорить, почему его подопечный самый лучший первоклассник.

Упражнение «Зачем ходят в школу»

Цель: осознание детьми для чего нужна школа

Ход упражнения. Психолог: «Зайчонок не знает, для чего ходят в школу. Он сидит, и размышляет. Ребята, давайте поможем зайчонку. Если то, что он говорит, правильно, вы хлопните и ладоши. Если неправильно топаете ногой

В школу ходят, чтобы играть.

- В школу ходят, чтобы читать.
- В школу ходят, чтобы разговаривать с соседом по парте.
- В школу ходят, чтобы дружить.
- В школу ходят, чтобы считать.
- В школу ходят, чтобы писать.
- В школу ходят, чтобы учиться.
- В школу ходят, чтобы драться.
- В школу ходят, чтобы узнать что-то новое на уроке.
- В школу ходят, чтобы подсказывать одноклассникам.
- В школу ходят, чтобы похвастаться нарядами.
- В школу ходят, чтобы выполнять задания учителя.

Психолог: «Итак, сегодня мы узнали, что в школу ходят для того, чтобы учиться, чтобы узнать много нового, что может пригодиться в жизни, что в школу ходят, чтобы внимательно слушать учителя, выполнять его задания, чтобы подружиться с ребятами в классе и доброжелательно относиться друг к другу»

Упражнение «Я в школе».

Цель: диагностическое задание. Дети рисуют себя в школе. Ведущий напоминает им, чтобы они не забыли изобразить ребят, учительницу, учебные предметы. Предлагает им использовать яркие цвета, добавлять веселые детали: цветы, игрушки или что-либо еще.

Если дети с трудом адаптируются к школе, они будут использовать в основном темные тона, рисовать себя в одиночестве.

Упражнение «Мое настроение»

Цель: отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

Ход упражнения: Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Упражнение «Спасибо за приятный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо

за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие 5

Тема: «Школьный портфель»

Цель: Приучать детей к порядку, аккуратности, бережному отношению к учебникам и другим школьным вещам.

Упражнение «Ветерок дружбы»

Цель: знакомства первоклассников с привычками друг друга

Ход упражнения. Со словами «Ветер дует на...» психолог начинает игру. Чтобы участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много смотрит сказок», «у кого нет друзей» и т.д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Упражнение «Школьные загадки»

Цель: знакомство со школьными принадлежностями

Ход упражнения. Психолог учащимся загадывает загадки про школьные принадлежности

В снежном поле по дороге

Мчится конь мой одноногий

И на много-много лет

Оставляет черный след. (Ручка)

Если ты его отточишь,

Нарисуешь все, что хочешь!

Солнце, море, горы, пляж.

Что же это?..(Карандаш)

Жмутся в узеньком домишке

Разноцветные детишки.

Только выпустишь на волю -

Где была пустота,

Там, глядишь, - красота! (Карандаши цветные)

Если ей работу дашь -

Зря трудился карандаш. (Резинка)

То я в клетку, то в линейку, -

Написать по ним сумей-ка,
Можешь и нарисовать,
Называюсь я...(Тетрадь)
В школьной сумке я лежу,
Как ты учишься - скажу. (Дневник)
Новый дом несут в руке,
Дверцы дома на замке.
Тут жильцы бумажные,
Все ужасно важные. (Портфель)

«А теперь скажите: с чем школьник ходит в школу? (Дети отвечают: с портфелем.) Правильно, с портфелем. А что он берет с собой в портфеле? (Дети отвечают: ручки, карандаши, пеналы, учебники, ластик.) Молодцы! А что захотят взять с собой в школу дошкольники? (Дети отвечают: игрушки, куклы, машинки.) А вот послушайте сказку про портфель.

Сказка М.А. Панфиловой «Собирание портфеля»

После школы все ученики добросовестно выполнили домашнее задание, сочинили стихи-правила. Белочка решила нарисовать свое правило питания в альбомчике. Рисунок получился удачным: цветными карандашами был изображен чистенький первоклассник за столом, он правильно держал ложку, локти и салфетку, а его ротик был закрыт. Белочка немного полюбовалась своей работой. Потом она убрала альбом в портфель и побежала играть с друзьями в лесу...

В школе учитель проверял домашнее задание. Ребята порадовали учителя своими ответами. Только Белочка еще не показала свой рисунок. Она не могла найти альбом в своем портфельчике.

- Может быть, ты расскажешь свое правило, Белочка? - предложил Еж.

- Но мне без рисунка трудно будет вспомнить стишок! Сейчас найду! Я ведь его точно положила! - чуть не плача произнесла Белочка.

- Хорошо, давайте поможем Белочке! - обратился к ребятам Учитель.

Заяц и Волчонок стали помогать ей, вытаскивать все содержимое портфеля на парту, чтобы быстрее найти пропажу. Чего только не было в портфеле у Белочки. Кроме школьных предметов на парте лежали орешки, веточки, бантики, цветочки, фантики от конфет и даже сухие грибы. Еж и ученики с интересом смотрели на все эти сокровища.

- Ой, вот он, мой альбомчик! - обрадовалась находке Белочка.

- Ну, что же, покажи всем, Белочка, свой рисунок, - улыбаясь, произнес Учитель.

Белочка похвасталась своим произведением, прочитала стишок, но вместо ожидаемого восторга почему-то увидела удивление. Дети продолжали рассматривать «раскопки».

- Что вы так смотрите? - обратилась к товарищам Белочка.

- Как же у тебя все это поместилось в школьном портфельчике? - спросил Медвежонок.

- А мне мама пришила много кармашков на портфель, вот поэтому все и влезло! - продолжала хвастаться Белочка.

- Да, твоя мама потрудилась на славу, чтобы дочке удобно было раскладывать школьные предметы по отделениям, по назначениям: ручки в один кармашек, тетрадки в другой, книжки в третий... - пытался объяснить ученице Еж.

- А зачем их так раскладывать? Можно ведь и по-другому: школьные вещи в один кармашек, орешки в другой, конфетки в третий... - продолжала настаивать на своем Белочка.

- Конечно, можно раскладывать и так, но, сколько времени мы потратили на поиск твоего альбома?! - возразил Учитель.

Белочка немного задумалась. А Еж обратился ко всему классу:

- Ребята, а как вы собираете свой портфель, чтобы было удобно готовиться к урокам?

- Я тетрадки и учебники убираю вместе, - поделился своим опытом Волчонок.

- А когда ты их кладешь в портфель или вытаскиваешь, тетрадочки, наверное, сминаются? - предположил Учитель.

- Да, сминаются, - подтвердил Волчонок.

- А я раскладываю все по порядку, по кармашкам, чтобы тетрадочки лежали отдельно, учебники отдельно, карандаши и ручки в другом кармашке, - рассказывал Заяц.

- Это правильно, - похвалил его Учитель. - Ведь нам школьные предметы будут нужны долгое время, поэтому, чтобы их сохранить такими же красивыми, о них приходится заботиться.

- Как это заботиться? Они же не живые! - поинтересовалась Белочка.

Правильно раскладывать, одевать в обложки, вовремя ремонтировать, лечить. Заботиться, ухаживать за вещами необходимо так же, как за живыми существами, тогда они будут верно нам служить. А если мы будем к своим вещам равнодушны, то они могут убежать, как посуда в сказке «Федорино горе».

Ребята засмеялись, но потом с грустью посмотрели в свои портфели.

- Я не хочу, чтобы мой портфельчик убежал! - произнес Лисенок.

- И я не хочу! - прошептали все ребята.

- Тогда будем ухаживать, заботиться о своих портфелях, не обременять их лишними вещами, - завершил разговор Учитель.

На перемене каждый ученик проверил свои вещи в портфеле, разгладил смятые листочки в тетрадках, поточил карандашики, распределил все по отделениям.

Упражнение «Собери портфель»

Цель: развитие памяти, закрепление знаний о школьных предметах

Ход упражнения. Дети сидят или стоят в кругу. Первый ребенок говорит: «Я положу в свой портфель...» - и называет какой-нибудь необходимый в школе предмет. Следующий ребенок повторяет то, что назвали до него, и добавляет свой предмет.

Упражнение «Что тут лишнее»

Цель: закрепить знание детей о том, что должно лежать в портфеле

Ход упражнения. Психолог показывает картинку, с изображением предметов три из них школьные принадлежности, а четвертый предмет лишний. Дети объясняют, почему он лишний.

Психолог: «Спасибо! Теперь мы много знаем про портфель и что в нем должно лежать».

Упражнение «Мое настроение»

Цель: отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

Ход упражнения: Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Упражнение «Спасибо за приятный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие 6

Тема «Узнай меня поближе»

Цель: Создание положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования, сплочение коллектива, узнать что-то новое друг о друге, подчеркнуть уникальность каждого участника.

Ход занятия.

Упражнение «Воздушный бал»

Цель: разогрев группы

Ход упражнения. Психолог предлагает детям превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

Упражнение «Веселые шарики»

Цель: сплочение коллектива.

Необходимые материалы: воздушные шары по количеству участников и запас, веселые музыкальные фрагменты.

Ход упражнения:

1. Участники выбирают себе шары, надувают их. Вся группа встает в круг и разворачивается «в затылок» друг к другу. Шары помещаются между участниками так, чтобы они держались без рук. Для этого дети должны встать достаточно близко друг к другу. По сигналу ведущего (под веселую музыку), начинается движение по кругу. Двигаться нужно так, чтобы удерживать телами шары. Помогать руками нельзя. Ведущий может в начале игры оговорить с детьми разный темп разминки. Допустим, будет пять скоростей движения. Тогда, при сигнале первая скорость, дети двигаются очень медленно, а при сигнале – пятая, очень быстро. Скорости движения можно чередовать. Следующим шагом будет – всему кругу развернуться для движения в другую сторону так, чтобы не потерять шары. Затем разминка повторяется при движении в другую сторону.

2. Откладываем все шары и оставляем только один. Его будет необходимо передавать по кругу, но не руками, а головой, коленками, локтями, подбородками и т.д. По сигналу ведущего подростки начинают разминку.

Упражнение «Общие черты»

Цель: игра способствует группообразованию, а также помогает провести первичную психодиагностику с помощью наблюдения за динамикой поведения участников группы, создать общую атмосферу занятия.

Ход упражнения. Участники группы сидят в кругу, ведущий стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он - водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «Пересядьте все те, у кого...» и называет общие вещи, свойства и пр., которые есть у большинства участников. Например: «Пересядьте все те, у кого есть волосы», «кто сегодня завтракал», «кто учится в школе». Во время пересаживания водящий должен успеть занять чье-то место, в результате кому-то из участников не хватает стула и он становится водящим и делает то же, что и первый, после чего цикл игры повторяется.

Упражнение «Выбери важное»

Цель: игра развивает взаимодействие между членами группы, дает возможность каждому ребенку представить себя другим детям, сплачивает группу.

Ход упражнения. Представьте себе, что вы надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим минут пять, и назовите эти три вещи. После проведения данного упражнения необходимо обсуждение. Было ли трудно выбрать вещи? Есть ли совпадения выбранных вещей среди первоклассников?

Упражнение «Мое настроение»

Цель: отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

Ход упражнения: Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Упражнение «Спасибо за приятный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие 7

Тема: «Давайте вместе!»

Цель: создание условий для знакомства первоклассников с навыками учебного сотрудничества.

Ход занятия:

Упражнение «Приветствие»

Цель: Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Ход упражнения. Психолог предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Упражнение «Шарики»

Цель: Сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Ход упражнения. Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Упражнение «Пингвинчики»

Цель: сплочение коллектива

Ход упражнения: Пингвины живут и охотятся стаей, и во время зимних бурь и холодов они спасаются тем, что сбиваются в большую кучу. В центре этой кучи всегда теплее, на периферии – холоднее, но суровые условия переживают практически все остаются в живых. Как они это делают? Сейчас вы становитесь стаей пингвинов, ваша задача не замерзнуть. По сигналу «Начали» все бродят по помещению, а после команды «Буря» все резко сбиваются в кучу.

Подсказка: Пингвины с краю замерзают и стремятся попасть внутрь, а пингвины с центра стараются попасть наружу.

Упражнение «Фигуры»

Цель: научите детей работать в команде и дать членам группы возможность предварительно оценить свои индивидуальные особенности и возможности своей работы в команде.

Ход упражнения. Группа делится на несколько команд (по 2-5 человек). Каждая

команда получает конверт с набором разноцветных частей геометрических фигур и инструкцию: «Задание, которое вам предстоит выполнить, состоит из трех этапов. Вначале каждая команда должна решить, какого цвета фигуру она будет составлять. После этого вы должны собрать у себя все детали одного цвета, обмениваясь с другими командами. На третьем этапе вы должны сложить из этих деталей целую фигуру.

Побеждает та команда, которая сделает всю работу быстрее других».

Упражнение «Мое настроение»

Цель: отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

Ход упражнения: Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Упражнение «Спасибо за приятный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие 8

Тема: «Наш класс!»

Цель: сплочение коллектива, формирование у учащихся отношения друг к другу как к целостной группе – «класс»

Ход занятия

Упражнение «Ласковое имя»

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы

Ход упражнения. Каждому ребёнку предлагается назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав “спасибо”. Упражнение выполняется по кругу.

Упражнение «Большая гусеница»

Цель: Игра учит доверию.

Ход упражнения. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

Упражнение «Что такое школьник»

Цель: закрепление полученных знаний на предыдущих занятиях

Ход упражнения. Психолог «Расскажите мне, что значит быть «школьником»? Что для этого нужно делать? Какие вы молодцы. Как вы много знаете! А еще быть настоящим школьником – это значит дружить со своими одноклассниками, помогать им во всем.

Упражнение «Дружная змейка»

Цель: создание тёплой атмосферы между детьми и развитие моторной координации

Ход упражнения. Психолог. «Предлагаю вам такую игру. Встаньте все в затылок за... (психолог выбирает ведущего в этой игре сам: этот ребёнок должен быть инициативным и сообразительным). Участники этой игры идут змейкой по воображаемой тропинке в затылок друг за другом, причём ведущий переходит воображаемые препятствия, которые называет в ходе игры психолог: перепрыгивает воображаемые рвы, а остальные дети повторяют его движения. По хлопку психолога ведущий становится в хвост змейки, и ведущим становится второй стоящий в змейке ребёнок и т. д.». В этой игре все дети должны побывать в роли ведущего. Игру лучше всего проводить под музыкальное сопровождение.

Упражнение «Наш класс – все мы!»

Цель: формирование у учащихся отношения друг к другу как к целостной группе – «класс», снятие напряженности, страхов, боязни школы

Ход упражнения. Психолог. Смотрите все вместе мы класс. Мы все разные. У каждого из нас свои привычки, увлечения, но мы с вами вместе составляем одно целое. Как лепестки у цветочка. Так давайте сейчас каждый из вас сейчас вырежет свой лепесток, подойдет ко мне назовет свое имя, и мы соберем все лепесточки вместе. Посмотрите, какой у нас получился красивый цветок. Вот какой наш класс - это все мы!

«Мы» Ведущий просит ребят придумать и сказать, какие они, и приводит образец: «Мы - веселые». Дети хором выкрикивают придуманные фразы: «Мы -

умные», «Мы - аккуратные», «Мы - трудолюбивые», «Мы - дружные» и др. Если у ребят возникают затруднения, ведущий помогает им.

«Вспомним хорошие поступки»

Дети обсуждают, какие поступки можно назвать хорошими. Затем вспоминают хорошие поступки, совершенные на этой неделе. Отмечают тех учеников, чьих поступков они вспомнили больше всего.

«Мы любим»

Ведущий бросает ребятам мячик, каждый из них заканчивает предложение, начинающееся со слов «Я люблю...». Затем ведущий просит детей вспомнить все названные варианты и повторяет их со словами «мы любим»: «Мы любим играть! Мы любим смотреть телевизор, ...читать, ...гладить собаку» и т.п.

Упражнение «Мое настроение»

Цель: отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

Ход упражнения: Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Упражнение «Спасибо за приятный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие 9

Тема: «Как здорово в школе!»

Цель: снизить тревожность, усилить “ Я” ребёнка, повысить психический тонус ребёнка, повысить уверенность в себе.

Упражнение: «Капельки дождя».

Цель: психогимнастическое упражнение

Ход упражнения. Упражнение выполняется с использованием музыки.

Психолог: «Посмотрите, что-то падает с неба. Вытяните левую руку, откройте ладонку. Вытяните правую руку, откройте ладонку. Поймайте ладонками капельки дождя. Потянитесь вверх. Глубоко вдохните. Опустите руки вниз, стряхните капельки с ладонек. Выдохните. Повторим ещё раз».

Цель: научить детей распознавать настроение людей

Ход упражнения. Психолог демонстрирует первоклассникам портреты людей с различным настроением, а дети должны догадаться какое настроение у данного героя.

Упражнение «Изобрази эмоцию»

Цель: закрепление знаний об эмоциях

Ход упражнения. Участники тянут жетоны, где с помощью пиктограммы изображена та или иная эмоция, которую они должны изобразить. Ребенок изображает свою эмоцию. Другие дети должны догадаться, что это за эмоция.

Упражнение «Путешествие»

Цель. Релаксация

Ход упражнения. Психолог. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Упражнение «Цветное настроение»

Ход упражнения. Психолог объясняет, что настроение может соответствовать определенному цвету:

- § красный цвет – соответствует восторгу;
- § оранжевый – выражает радость, веселье;
- § желтый – соответствует светлому, приятному настроению;
- § зеленый – спокойному состоянию;
- § синий – грустному, неуверенному состоянию;
- § фиолетовый – тревожному, напряженному состоянию;
- § черный – соответствует упадку, унынию;
- § белый – страху.

Далее дети мимикой изображают цветопись настроения.

Упражнение «Мое настроение в школе».

Цель: задание, направленное на выявление уровня учебной мотивации и переживаний ребёнка в период адаптации к школе

Ход упражнения. Психолог предлагает детям нарисовать рисунок на тему: «Мое настроение в школе». После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили. Из рисунков устраивается выставка.

Упражнение «Спасибо за приятный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие 10

Тема: «Первоклассник – это круто!»

Цель: Закрепление позитивного эмоционального отношения к школе и обучению

Ход занятия:

Упражнение «Свеча дружбы»

Цель: приветствие, сплочение коллектива

Ход упражнения: Звучит спокойная музыка. Дети стоят в кругу. Психолог зажигает свечу. Психолог: Добрый день, ребята! Я очень рада встрече с вами. Давайте поприветствуем друг друга необычным способом. Сейчас каждый из вас будет передавать свечу, которая излучает тепло. Подарите теплоту ваших сердец друг другу, передавая свечу соседу, справа со словами “Я рада тебя видеть!”.

Упражнение «Волшебная подушка»

Цель: поднятие самооценки

Ход упражнения.

Психолог. Я принесла волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о себе, что у него поменялось в жизни, когда он стал первокласником. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Теперь я первокласник и у меня...» Все остальные будут внимательно его слушать.

Упражнение «Остров первоклассников»

Цель: создание позитивного эмоционального отношения к школе и обучению

Ход упражнения.

Психолог. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох – выдох. Представьте себе солнечный осенний день. Вы плывете на красивом паруснике. Волны покачивают его из стороны в сторону. И вот на горизонте видите остров. Вы подплываете к нему, и обнаруживаете, что этот остров очень большой, на нем много травы, деревьев, но он необитаем. Сейчас мы с вами будем создавать из этого острова красивый остров первоклассников. Представьте, какой он должен быть. Представили? Откройте глаза и посмотрите на остров, который нарисован на доске. Похож этот остров на тот, который вы себе представили. (Нет) Ну тогда давайте вместе создадим из этого невзрачного необитаемого острова, свой красивый обитаемый остров первоклассников.

Упражнение «Цветочный сад»

Цель: арт-терапия, упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Ход упражнения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, карандаши, фломастеры.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем приклеивают свои цветы на остров. Создавая тем самым на нем прекрасный сад.

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении, каких разных, непохожих на твой цветок растет и твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев.

Упражнение «Огонь»

Цель: снятие напряжения, выражения настроения.

Ход упражнения. Психолог: Вот и ожил наш остров, и стало веселее. Ребята, свое настроение можно выразить словами, а можно обойтись и без слов. Давайте выразим свое настроение в движении, изображая фигуры. Мы сейчас будем двигаться под веселую музыку, прыгать, танцевать – на слово “Огонь!”, а по сигналу: “1,2,3-замри!”- вы должны изобразить фигуру, которая соответствует вашему настроению (Дети двигаются под музыку и по команде изображают фигуры)

Упражнение «Солнечные лучи»

Цель: сплочение группы

Ход упражнения. Психолог. Вернемся к нашему острову. Солнце над ним светит, но не греет, т.к. нет лучиков. Но всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Давайте нарисуем солнечные лучи, посылая, таким образом, тепло тем, кому пожелаете. Произнесите имя того, кому посылаете свое тепло. (Дети рисуют на солнце лучи, называя имена своих друзей)

Упражнение «Осенний луг»

Цель: релаксации, эмоциональная диагностика

Ход упражнения. Психолог. Нашим цветам солнышко светит ярко, излучая тепло, значит с настроением у нас все в порядке. Можно расслабиться и немного отдохнуть.

(Звучит релаксационная музыка со звуками природы, шумом прибоя, криком чаек)

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный осенний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок...

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него красивые и большие крылья... Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, вверх и вниз...

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов... Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы даже чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка... рассматриваете его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ..., представьте какого цвета бабочка и откройте глаза. Вот на столе лежат разноцветные бабочки. Выберите ту, которая соответствует вашему настроению, и приклейте на наш замечательный остров. *(Каждый выбирает бабочку и прикрепляет ее к картине. Дети становятся в круг. Звучит спокойная музыка.)*

Упражнение «Тепло сердец»

Цель: завершающее упражнение

Ход упражнения. Психолог: Сохраните теплоту ваших сердец, дотрагиваясь ладонями друг до друга - правая ладошка вниз, а левая-вверх. Я вас благодарю за работу на занятии, похлопаем себе.

(Дети ударяют правой ладошкой о левую соседа. Затем становятся в тесный круг, обняв друг друга).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников

Таблица 5 - Результаты повторной диагностики школьной адаптации по методике «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лускановой

№п/п	Учащийся	Кол-во баллов	Уровень мотивации
1.	Катя	28 б.	Высокий
2.	Лена	26 б.	Высокий
3.	Маша	28 б.	Высокий
4.	Богдан	26 б.	Высокий
5.	Ваня	26 б.	Высокий
6.	Илья	25 б.	Высокий
7.	Савелий	19 б.	Средний
8.	Сережа	24 б.	Средний
9.	Света	21 б.	Средний
10.	Кристина	29 б.	Высокий
11.	Костя	27 б.	Высокий
12.	Миша	23 б.	Средний
13.	Юля	24 б.	Средний
14.	Настя	23 б.	Средний
15.	Аня	28 б.	Высокий
16.	Артем	28 б.	Высокий
17.	Наташа	27 б.	Высокий
18.	Оля	25 б.	Высокий
19.	Марина	24 б.	Средний
20.	Полина	25 б.	Высокий

Высокий уровень – 13 человек (65%)

Средний уровень – 7 человек (35%)

Низкий уровень – 0 человек (0%)

Таблица 6- Результаты повторной диагностики школьной адаптации по методике «Рукавички» Г.А. Цукерман

№ п/п	Имя ученика	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Катя	+		
2.	Лена	+		
3.	Маша	+		
4.	Богдан	+		
5.	Ваня	+		
6.	Илья	+		
7.	Савелий		+	
8.	Сережа		+	
9.	Света	+		
10.	Кристина	+		
11.	Костя	+		
12.	Миша	+		
13.	Юля	+		
14.	Настя	+		
15.	Аня	+		
16.	Артем	+		
17.	Наташа	+		
18.	Оля	+		
19.	Марина	+		
20.	Полина	+		

Высокий уровень – 18 человек (90%)

Средний уровень – 2 человек (10%)

Низкий уровень – 0 человек (0%)

Таблица 7 - Результаты повторной диагностики адаптации по методике С. Панченко

Учащийся	Признаки					
	Положение рисунка на листе	Цвет. гамма	Нажим	Изображение учебной деятельности	Взаимодействие персонажей	показатель
Катя	+	+	-	+	+	Адаптирован
Лена	+	+	-	+	+	Адаптирован
Маша	+	-	+	+	+	Адаптирован
Богдан	+	+	+	+	-	Адаптирован
Ваня	+	+	-	+	+	Адаптирован
Илья	+	+	-	+	+	Адаптирован
Савелий	+	+	+	-	+	Адаптирован
Сереза	+	-	+	+	+	Адаптирован
Света	+	+	+	+	+	Адаптирован
Кристина	+	-	+	+	+	Адаптирован
Костя	+	+	+	+	+	Адаптирован
Миша	+	+	-	+	+	Адаптирован
Юля	+	+	+	+	+	Адаптирован
Настя	+	+	+	+	+	Адаптирован
Аня	+	+	-	+	+	Адаптирован
Артем	+	+	+	-	+	Адаптирован
Наташа	+	-	+	+	+	Адаптирован
Оля	+	-	+	+	+	Адаптирован
Марина	-	+	+	+	+	Адаптирован
Полина	+	+	+	+	+	Адаптирован

Адаптировано – 20 человек (100%)

Не адаптировано – 0 человек (0%)

Таблица 8 - Сводная таблица результатов повторной диагностики адаптации после реализации программы психолого-педагогического сопровождения

№ п/п	Учащийся	Методика Лускановой Н.Г.	Методика Цукерман Г.А.	Методика С. Панченко	Общий уровень
1.	Катя	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
2.	Лена	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
3.	Маша	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
4.	Богдан	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
5.	Ваня	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
6.	Илья	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
7.	Савелий	Средний	Средний	Адаптирован	Средний
8.	Сереза	Средний	Средний	Адаптирован	Средний
9.	Света	Средний	Высокий	Адаптирован	Средний
10.	Кристина	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
11.	Костя	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
12.	Миша	Средний	Высокий	Адаптирован	Средний
13.	Юля	Средний	Высокий	Адаптирован	Средний
14.	Настя	Средний	Высокий	Адаптирован	Высокий
15.	Аня	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
16.	Артем	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
17.	Наташа	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
18.	Оля	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий
19.	Марина	Средний	Высокий	Адаптирован	Средний
20.	Полина	Высокий	Высокий	Адаптирован	Высокий

Высокий уровень – 14 человек (70%)

Средний уровень – 6 человек (30%)

Низкий уровень – 0 человек (0%)

Таблица 9 - Расчет T-критерия Вилкоксона

№	Имя	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1.	Катя	25 б.	28 б.	3	3	6,5
2.	Лена	20 б.	26 б.	6	6	13
3.	Маша	26 б.	28 б.	2	2	4
4.	Богдан	18 б.	26 б.	8	8	16
5.	Ваня	26 б.	26 б.	0	0	-
6.	Илья	25 б.	25 б.	0	0	-
7.	Савелий	10 б.	19 б.	9	9	17
8.	Сереза	25 б.	24 б.	-1	1	1,5
9.	Света	16 б.	21 б.	5	5	10,5
10.	Кристина	23 б.	29 б.	6	6	13
11.	Костя	22 б.	27 б.	5	5	10,5
12.	Миша	20 б.	23 б.	3	3	6,5
13.	Юля	17 б.	24 б.	7	7	15
14.	Настя	25 б.	23 б.	-2	2	4
15.	Аня	26 б.	28 б.	2	2	4
16.	Артем	28 б.	28 б.	0	0	-
17.	Наташа	26 б.	27 б.	1	1	1,5
18.	Оля	19 б.	25 б.	6	6	13
19.	Марина	20 б.	24 б.	4	4	8,5
20.	Полина	21 б.	25 б.	4	4	8,5
Сумма рангов						153