



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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

«Деятельность учителя по адаптации младших школьников
к процессу обучения»

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Начальное образование»

Проверка на объем заимствований:
55,36 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

«20» 05 2017 г.
зав. кафедрой ППиПМ
Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-408/070-4-1
Кремнёва Дарья Вячеславовна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры ППиПМ
Жукова Марина Владимировна

Челябинск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Рассмотрение проблем адаптации первоклассников к процессу обучения в психолого-педагогической литературе	7
1.1. Сущность понятия «адаптация». Виды адаптации.....	7
1.2. Особенности работы учителя в период адаптации первоклассников к процессу обучения в школе.....	16
Выводы по 1 главе.....	24
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению уровня адаптации первоклассников к процессу обучения в школе	26
2.1. Цель и задачи экспериментальной работы. используемые методики ..	26
2.2. Результаты исследования	33
2.3. Программа деятельности учителя начальных классов по адаптации первоклассников к процессу обучения в школе	39
Выводы по 2 главе.....	52
Заключение	53
Библиографический список	55
Приложение	59

ВВЕДЕНИЕ

Школа – это совершенно новые условия жизни и деятельности для ребенка. Это увеличение физических и эмоциональных нагрузок. Изменяется вся жизнь ребенка: все подчиняется учебным занятиям, школьным заботам. С первых дней школа ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных с его предыдущим опытом, но при этом требующих максимальных физических и интеллектуальных сил. Ребенку непривычны и режим учебных занятий, и обилие новых впечатлений, которыми хочется тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Тяжело ребенку следить за мыслью учителя и не отвлекаться, с трудом приходится сидеть в нужной позе целый урок.

В.А. Мижериков считает, что приспособление (адаптация) первоклассника к обучению в школе происходит не сразу. Требуется не день и даже не неделя, чтобы освоиться в школе. Это довольно долгий процесс, который связан со значительным напряжением всех систем организма.

Большое место в последние десятилетия в исследованиях по педагогике занимают проблемы школьной адаптации и дезадаптации, свой вклад в эти исследования внесли: Э.М. Александровская и Н.И. Кокуркина, М.М. Безруких и С.П. Нфимова, С.А. Беличева, А.Б. Воронцов, В.Е. Каган, Р.В. Овчарова, Г.А. Цукерман, В.Р. Цылев.

Психолого-педагогические особенности первоклассников рассмотрены в трудах: Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, Л.И. Божович, В.С. Мухиной, В.А. Авеерина, А.А. Люблинской, С.Л. Новоселовой, Л.Ф. Обуховой, М.Е. Хватцева.

Роль учителя в процессе адаптации первоклассников к школе охарактеризована Р.В. Овчаровой, Ш.А. Амонашвили, Ю.И. Кулагиной, Г.А. Стрелковым, А.Б. Воронцовым, Л.Ф. Фридманом, И.А. Зимней, Г.А. Цукерман и Е.Ю. Зоткиной.

Адаптация первоклассников к процессу обучения в школе во многом зависит от того, как будут складываться взаимоотношения учитель-ученик. Учитель для ученика, как правило, высший авторитет, которому на первых порах уступает даже авторитет родителей. Учитель – авторитетный наставник, требующий выполнения определенных правил поведения, пресекает их нарушения. Вся деятельность учителя подчинена основной задаче – дать детям знания. И ученики четко осознают дистанцию, понимают статус учителя, отличают его от других взрослых.

Одна из основных задач, которые школа ставит перед ребенком – это необходимость усвоения им определенной суммы знаний, умений и навыков. Но, несмотря на то, что общая готовность учиться (желание учиться) практически у всех детей одинакова, реальная готовность к обучению очень различна. Поэтому у детей с плохой памятью, недостаточным уровнем интеллектуального развития, с низким уровнем развития произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будут большие трудности в процессе адаптации. Сложность в том, что в начале обучения учебная деятельность возникает не сразу, основной вид деятельности ребенка меняется на новый.

Таким образом, адаптационный период обучения для первоклассников весьма труден: он перестраивает весь образ жизни ребенка и его деятельность. Меняются социальные условия, которые определяют развитие и саму жизнь ребенка. Переход в позицию школьника создает ситуацию психологической открытости ребенка. Последствия трудной адаптации различны – это и низкий уровень усвоения учебного материала, и снижение работоспособности, и ухудшение состояния здоровья, и увеличение заболеваемости.

Сегодня перед педагогической общественностью стоит проблема обеспечения эффективной адаптации ребенка к обучению в школе, поскольку его успешность во многом будет зависеть от того, насколько удачным будет первый период школьной жизни. Отношение к этой

проблеме обусловлено ориентацией на личность школьника и фиксацией потребности в социально адаптированных учащихся. Воспитание и обучение личности первоклассника в начальной школе является составной частью всей системы образования. В общеобразовательной практике не всегда удачно сочетается раннее начало обучения, увеличение объема информации, повышение требований, творческая активность детей с возможностями сохранения и укрепления здоровья, налаживанием взаимоотношений со сверстниками и учителем.

Актуальность данной темы определяется потребностью в создании необходимых условий для облегчения процесса адаптации первоклассников к процессу обучения.

Проблема: каково содержание деятельности учителя по адаптации младших школьников к процессу обучения?

Обозначенная проблема исследования определяется противоречием между необходимостью организации работы по адаптации первоклассников к процессу обучения и недостаточным её методическим обеспечением.

Цель исследования: изучение теоретических аспектов проблемы адаптации детей первого класса к процессу обучения в школе для разработки программы деятельности учителя начальных классов.

Объект исследования: адаптация первоклассников к процессу обучения.

Предмет исследования: адаптация первоклассников к процессу обучения в деятельности учителя начальных классов.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить сущность адаптации первоклассников к процессу обучения в школе и ее виды;
2. Изучить особенности работы учителя в период адаптации первоклассников к процессу обучения в школе;

3. Провести экспериментальную работу по определению уровня адаптации первоклассников к процессу обучения в школе;

4. Разработать программу деятельности учителя по адаптации детей первого класса к процессу обучения в школе.

Решение задач исследования предполагает использование следующих методов:

- 1) теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы, сравнение, обобщение);
- 2) эмпирические (тестирование, анкетирование, беседа, эксперимент);
- 3) методы обработки и интерпретации результатов.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 140 г. Челябинска», количество детей 15.

Данная работа имеет следующую структуру: введение, две главы, выводы по главам, заключение, список литературы, приложение. В списке литературы 47 источников, в тексте работы 5 таблиц, 1 рисунок.

Глава 1. Рассмотрение проблем адаптации первоклассников к процессу обучения в психолого-педагогической литературе

1.1. Сущность понятия «адаптация». Виды адаптации

Прежде чем рассматривать проблемы адаптации первоклассников к процессу обучения, определим само понятие «адаптация».

Адаптация – термин, имеющий несколько различных значений:

– Постепенное приспособление физиологических процессов, которые происходят в органе чувств человека к физическим воздействиям на них в данный момент времени, например: глаза человека к яркости света, уха к громкости звука.

– Приспособление психологии и поведения человека как личности к социальным условиям, в которых он в данный момент времени находится.

Феномен адаптации человека в обществе связан с новой ролью, овладением новым видом деятельности, изменением его социального окружения.

В концепции А.В. Петровского [34] адаптация разбирается как особый момент становления личности, от которого в большой степени зависит характер его дальнейшего развития. Успешная адаптация позволяет совмещать интегрированность ребенка в группе с его индивидуализацией и автономностью.

Таким образом, под адаптацией мы понимаем процесс взаимодействия личности и социальной группы с окружающей средой. Адаптация ребенка в школе включает в себя усвоение норм и ценностей образовательного пространства, а также преобразования среды в соответствии с новыми условиями и целями деятельности.

В последние годы в педагогических работах Г.Ф. Кумарина [10]; Ш.А. Амонашвили; Е.А. Ямбург; И.П. Подласый [28] и др. все более активно рассматриваются вопросы социальной адаптации. Если

психологическая наука преимущественно изучает адаптивные свойства личности, характер адаптивных процессов и механизмы приспособления личности к социальной среде, то педагогику интересуют вопросы управления и педагогической поддержки социальной адаптации подрастающего поколения, поиск средств, форм, методов профилактики и коррекции неблагоприятных вариантов адаптации.

Под адаптацией в современной психолого-педагогической литературе понимается сложный, многофакторный процесс введения человека в новые условия жизни, новую систему требований и контроля, в новый коллектив. Немецкий психолог К. Левин, представитель гештальтпсихологии, рассматривал адаптационные возможности человека и считал, «что человек не привязан к определенному действию или способу решения ситуации, но может менять их, разряжая возникшее у него напряжение».

Чаще всего адаптированным ребенком считается тот ребенок, который вписывается в социальные отношения, в школьную систему правил, требований и норм. Такого определения адаптации придерживаются в своих исследованиях Р.В. Овчарова [36], И.В. Дубровина, Н.И. Гуткина [16].

Адаптацию детей к школе можно назвать двусторонним процессом, т.к. под адаптацией с одной стороны понимается приспособление детей к окружающему миру, окружающим их людям, и, с другой стороны, окружающих людей к ним. При недостаточном развитии одной из сторон процесс адаптации детей к школьному обучению может проходить болезненно, длительно или даже может закончиться отторжением ребенка от непривычного ещё для него социума – школы.

Социальная адаптация младших школьников широко исследуется представителями различных наук, но все равно среди ученых до сих пор нет единого мнения о ее содержании, сущности, механизмах и критериях успешности.

Анализ работ отечественных авторов Л.С. Выготского, Б.Г. Ананьева [3], Д.Н. Узнадзе, А.Л. Ухтомского и др. показал, что процесс адаптации в теоретическом осмыслении имеет четыре вида:

- Физиологическая (взаимодействие различных систем организма);
- Биологическая (изменение в функциях органов и обмене веществ соответственно жизненному значению воздействий);
- Психологическая (приспособление человека к условиям, задачам на уровне психических состояний, свойств, процессов);
- Социально-психологическая (приспособление к взаимоотношениям в новом коллективе).

Эти виды адаптации могут проявляться одновременно и взаимодействовать друг с другом.

В физиологической адаптации выделяется три главных этапа. Каждый этап характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма и имеет свои особенности.

Первый этап физиологической адаптации – ориентировочный. Организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом постоянного обучения. Эта, так называемая, «физиологическая буря» продолжается довольно долго (примерно две-три недели). На этом этапе говорить о какой-либо экономии ресурсов организма не приходится, т.к. организм тратит все, что есть, поэтому учителю нужно помнить, какую высокую «цену» платит организм ребенка в этот период.

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты, реакции на постороннее воздействие.

Третий этап характеризуется относительно устойчивым приспособлением, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Какую бы работу не выполнял школьник: статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденно сидячей позе, интеллектуальная работа по усвоению новых знаний или психологическая нагрузка от общения в большом и смешанном коллективе, организм, а точнее сказать, каждая из его систем, должна отреагировать своей работой, своим напряжением. Поэтому чем большее напряжение будет испытывать каждая система, тем больше ресурсов потратит организм. Но возможности детского организма далеко не безграничны. Продолжительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребенка здоровья [20].

Приблизительно пять – шесть недель делятся все три фазы физиологической адаптации, а наиболее сложными считаются первая и четвертая недели.

Биологическая адаптация во многом определяется состоянием здоровья ребенка. По степени приспособленности к школе различают три группы детей. Первая группа – дети, проявляющие легкую адаптацию, вторая группа – проявляющие адаптацию средней тяжести и третья группа – проявляющие тяжелую адаптацию. При легкой адаптации состояние напряженности функциональных систем организма ребенка возмещается в течение первой четверти. Адаптация средней тяжести может протекать в течение первого полугодия, она характеризуется нарушением самочувствия и здоровья. У части детей адаптация в школе проходит тяжело, при этом существенные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала учебного года к концу учебного года.

Одним из основных критериев, который характеризует протекание адаптации к регулярному обучению, является состояние здоровья ребенка и изменение его показателей под воздействием учебной нагрузки.

С психологической готовностью ребенка к обучению в школе тесно связана психологическая адаптация.

Н.И. Гуткина [16] рассматривает психологическую готовность к школе как «необходимый и достаточный уровень развития для изучения школьной учебной программы в условиях обучения в обществе сверстников».

Психологическая адаптация детей к школе охватывает такие стороны детской психики как волевою, личностно-мотивационную, учебно-познавательную. Разумеется, что успешность школьного обучения определяется как спецификой учебного материала, так и индивидуальными особенностями учащихся.

Главную трудность «предметной» адаптации доставляет для первоклассника освоение содержания обучения – грамоты и математических представлений. На первый взгляд это кажется неверным. Содержание обучения в подготовительной группе к школе и в первом классе во многом имеет сходство. Фактически знания, которые школьники получают на уроках в начале обучения, большей частью усвоены ими еще в детском саду. В то же время известно: самым трудным периодом в школе считается первое полугодие. Все дело в том, что в основе усвоения знаний в условиях школьного обучения лежат иные механизмы. В дошкольный период занятия строятся в занимательной и увлекательной формах, в привычных для детей видах деятельности, то есть знания усваиваются большей частью произвольно [23].

Главное в процессе же школьного обучения – научить детей понимать учебную задачу. Достижение такой цели требует от младших школьников определенных усилий и развития целого ряда важных учебных качеств:

1. Личностно-мотивационное отношение к школе и учению: желание (или нежелание) принимать учебную задачу, выполнять задания учителя, т.е. учиться.

2. Принятие учебной задачи: понимание и желание выполнять задачи, поставленные учителем; желание избегать неудачи и стремиться к успеху.

3. Представления о содержании деятельности и способах ее выполнения: уровень элементарных знаний и умений, сформированных к началу обучения.

4. Информационное отношение: обеспечивает переработку, восприятие и сохранение различной информации в процессе обучения.

5. Управление деятельностью: контроль, планирование и оценивание собственной деятельности, а также восприимчивость к обучающему воздействию.

Социально-психологическая адаптация рассматривается не только с позиции воздействия среды на ребенка, но и от обратного: ребенок сам меняет социально-психологическую ситуацию. Поэтому не только ребенку приходится адаптироваться к новому коллективу сверстников, к педагогу, но и самим учителям необходимо адаптироваться к новому для них коллективу детей [47].

Таким образом, под адаптацией понимается не только приспособление к новой системе отношений, социальных условий, новым требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д., но и способность к дальнейшему личностному, социальному и психологическому развитию.

Существует еще один вид адаптации – личностная (социальная). Этот вид связан с умением и желанием ребенка принять для себя новую роль школьника. Она достигается целым рядом условий:

1. Развитие у детей умения слушать, планировать свою работу, анализировать полученный результат, реагировать на действия педагога, т.е. развитие способностей и умений, которые необходимы для успешного обучения в начальной школе.

2. Развитие умения находить контакт с другими ребятами, выстраивать отношения с взрослыми, быть интересным и общительным для окружающих людей, т.е. развитие умений, которые позволяют устанавливать межличностные отношения с учителями и сверстниками.

3. Формирование умения справедливо оценивать как действия своих одноклассников, так и свои действия, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки (полнота знаний, их глубина и объем; возможность применять знания в различных ситуациях), т.е. создание устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности.

Все перечисленные выше виды адаптации тесно взаимосвязаны, недостатки формирования любой из них сказываются на самочувствии и состоянии здоровья младшего школьника, успешности обучения, его работоспособности, умении взаимодействовать с одноклассниками и педагогом, подчиняться школьным правилам. По описанию уровней адаптации к обучению в школе можно проследить, что адаптация у детей протекает по-разному и отличается по времени приспособления и устойчивости.

Рассматривая психолого-педагогическую литературу, можно выделить три уровня адаптации первоклассников к процессу обучения. Каждому уровню соответствует определенная группа детей.

Условно ученые (В.С. Мухина [31], Г.М. Чуткина, Г.Г. Кравцов [24], Я.Л. Коломинский, Ш.А. Амонашвили) выделяют высокий, средний и низкий уровни.

Высокий уровень адаптации характеризуется адаптацией первоклассников в течение первой четверти обучения в школе. Дети с высоким уровнем адаптации сравнительно быстро осваиваются в школе, вливаются в новый коллектив, находят новых друзей. У них преобладает хорошее настроение, они доброжелательны, спокойны и добросовестны. Без видимого напряжения выполняют все требования педагога.

Положительно относятся к школе, учебный материал усваивают легко, прилежны, внимательно слушают объяснения и указания учителя, занимают в классе благоприятное статусное положение. Иногда у них все же есть сложности либо в отношениях с педагогом, либо в контактах с детьми, т.к. им еще трудно выполнять все требования и правила. Но к концу первой четверти трудности, как правило, преодолеваются, и первоклассник полностью осваивается и с новыми требованиями школы, и с новым статусом ученика, и с новым распорядком дня.

Средний уровень адаптации – дети проходят более длительный период адаптации. Период несоответствия их поведения школьным требованиям затягивается. Младшие школьники испытывают трудности в новых ситуациях обучения, в общении с педагогом и одноклассниками. На уроках дети могут отвлекаться на посторонние вещи или даже вести игровую деятельность, выяснять отношения с соседом по парте. На замечания педагога они не реагируют или реагируют обидами и слезами. Как правило, такие первоклассники испытывают трудности в изучении учебной программы, только к концу второй четверти реакции этих детей становятся адекватными требованиям педагога и школы в целом.

Низкий уровень адаптации преобладает у первоклассников, у которых социально-психологическая адаптация связана с существенными трудностями. Ученики отрицательно или индифферентно относятся к школе, часто жалуются на состояние здоровья. Наблюдаются нарушения дисциплины, доминирует плохое настроение, объясняемый педагогом учебный материал усваивается фрагментарно. Самостоятельная работа дается с трудом, им необходим постоянный контроль. Сохраняют внимание и работоспособность при длительных паузах для отдыха, пассивны, близких друзей не имеют. У таких детей отмечаются резкое проявление отрицательных эмоций и негативные формы поведения. Именно на таких ребят чаще всего жалуются педагоги: они «мешают» работать в классе.

Ребенок, считается адаптированным тогда, когда он полностью приспособлен к полноценному развитию своего физического, личностного и других потенциалов в данной ему новой школьной среде [43].

Во многом успешная адаптация зависит от наличия у младших школьников адекватной самооценки, т.к. она облегчает процесс адаптации к школьному обучению, тогда как завышенная или заниженная самооценка, напротив, осложняют его.

Важным показателем удовлетворенности первоклассника пребыванием в школе является его эмоциональное состояние, тесно связанное с эффективностью учебной деятельности. Оно оказывает влияние на успешность социальных контактов, усвоение школьных норм и правил поведения и, в конечном итоге, на сформированность «внутренней позиции школьника».

Таким образом, мы можем сделать вывод, что основными критериями адаптированного младшего школьника являются: умение находить контакт и поддерживать его как со сверстниками, так и со взрослыми; адекватное восприятие школьных требований и правил; положительное отношение к школе; проявление самостоятельности и творческого начала при выполнении учебных и иных поручений.

1.2. Особенности работы учителя в период адаптации первоклассников к процессу обучения в школе

Большинство детей, поступающих в первый класс, достаточно подготовлены к школьной жизни. Осознание важности и изменения своего статуса: «Я уже ученик!», желание узнать что-то новое, готовность к выполнению стоящих перед ним задач – это все помогает первокласснику принять требования педагогов, касающиеся его поведения. Выполнение многих правил первоклассникам дается с трудом, но, несмотря на это, воспринимаются они как общественно значимые и неизбежные.

Как правило, опытный педагог и родители понимают и знают, насколько важно, чтобы требование соблюдения правил и норм поведения не было эпизодическим. Педагог должен с самого начала объяснить ученикам, что от них требуется, и требования не менять. Родителям необходимо поддерживать учителя в его требованиях. Разъяснить первоклассникам отличие новых позиций, обязанностей, прав от тех, что были до школы – очень важно.

От отношения учителя к обучающимся в период адаптации к процессу обучения в школе во многом зависит то, как будут складываться взаимоотношения ученик – учитель, отношения, существенным образом определяющие психологическую адаптацию первоклассника к школе.

Многих педагогов волнует проблема адаптации первоклассников к процессу обучения в школе. Исходя из особенностей учеников своего класса, каждый учитель находит свое решение данной проблемы.

Если семья будет активно вовлечена в обучение своего ребёнка, то его адаптация к школе будет успешна. С этой целью предусмотрена работа с родителями первоклассников, чтобы повысить их психолого-педагогическую компетентность в тех вопросах, которые наиболее актуальны с точки зрения ощущаемого учениками периода развития. Это своего рода различные тематические родительские собрания [39].

Среди психолого-педагогических мер, которые направлены на облегчение адаптации первоклассников к процессу обучения в школе, важное место занимает уменьшение учебной нагрузки на первом этапе обучения.

Особое внимание на организацию уроков математики обращает С.В. Попова [27]. Начальный период адаптации совпадает с проведением подготовительной работы к восприятию понятий числа, отношений величины, совершения действий с числами и др. (так называемый дочисловой период).

Помимо расширения математического кругозора и опыта младших школьников, формирования их коммуникативных умений и воспитания личностных качеств, особое внимание также уделяется развитию математической речи первоклассников.

В зависимости от характера заданий ученики спокойно могут передвигаться по классу, подходить к полкам с книгами, столу учителя и т.д. На занятиях математикой много времени уделяется дидактическим играм, при проведении которых ученикам разрешено двигаться, что обеспечивает смену видов деятельности на уроке. Для развития пространственных представлений у детей используются всевозможные дидактические материалы (конструкторы, строительные наборы и пр.).

В адаптационный период каждую неделю один урок математики рекомендуется проводить на свежем воздухе.

Е.А. Кудрявцева [41] больше внимание уделяет здоровьесберегающим принципам организации уроков. Период адаптации проходит в то время года, когда имеется благоприятная возможность для проведения прогулок и экскурсий. Рекомендуется проводить их на уроках окружающего мира, в ходе которых обеспечивается накопление чувственного опыта, реальных, очень значительных красочных впечатлений. Также происходит прямое знакомство младших школьников с окружающим миром. Но замена экскурсиями и прогулками всех уроков

окружающего мира не имеет смысла, поскольку может значительно снизиться их эффективность. Проведенные наблюдения обобщаются, осмысливаются, встраиваются в формирующуюся систему представлений о мире, а это возможно только на уроке. Прогулки и экскурсии определены образовательной программой, по которой учатся обучающиеся.

В период адаптации к условиям школьного обучения важная роль принадлежит художественным занятиям.

Художественная деятельность ученика полагает особую установку учителя на доверительность отношений, на творческое сотрудничество. Следовательно, цели художественных занятий и сама атмосфера предполагают свободные игровые формы общения.

В период адаптации художественные занятия имеют различные формы: экскурсии и прогулки в лес и парк, с целью развития навыков наблюдательности, восприятия и эстетического любования, а также сбора природных материалов для художественной деятельности; экскурсии в музеи; игры.

Чтобы представить и создать художественный образ, ребенку нужно попробовать изобразить его через движения своего тела, а для этого нужно в него воплотиться. Такие занятия на уроках изобразительного искусства создают разнообразие форм деятельности, обеспечивают полноту впечатлений, тем самым снимают напряжение.

Основные направления работы на первых уроках технологии включают в себя формирование познавательных процессов (внимания, мышления, восприятия, памяти, воображения), расширение сенсорного опыта обучающихся, формирование первоначальных приемов работы с ручными инструментами, развитие моторики рук, координации движений и пр.

Часть уроков технологий проводится также в форме игр или экскурсий: подготовительная работа к созданию художественного образа проходит на следующих экскурсиях: «Красота окружающей нас природы»,

«Образы родного края», «Сказочные животные», «Птичий базар». Здесь происходит тренировка умения видеть образы в окружающих предметах, которые впоследствии ученики будут воплощать в своих работах. На экскурсии «Что дарит нам природа?» проводится сбор природного материала, также в эту экскурсию входят игры-соревнования «Собери листочки одинаковой формы», «Кто больше придумает образов, которые можно сделать из шишки», «Из каких природных материалов можно сделать лисичку», «Кого или что напоминает эта веточка?», «Найди листочки, которые напоминают перо птицы» и т.д.; уроки-конкурсы с использованием изготовленных поделок, театрализованный конкурс «Озвучь тот персонаж, который ты изобразил», урок-игра «Бумажная авиация» и т.д.

А. Воронцов [12] обращает внимание на особенности организации урока в первом классе. С учетом особенностей первоклассников урок строится иначе, чем в последующих классах начальной школы.

Урок представляем в виде двух структурных элементов: организационный момент и основная часть.

Организационный момент урока используется для того, чтобы младшие школьники научились организовывать свое рабочее место (достать из портфеля нужный учебник и тетради, правильно и удобно расположить их на парте, разложить кассу букв и т.п.). Здесь требуется длительная терпеливая работа педагога, который в пошаговой инструкции объяснит классу, что и как делать (используется прием проговаривания последовательности действий).

Основная часть урока состоит из нескольких разнообразных, но взаимосвязанных видов деятельности. Как структурной части урока особое внимание уделяется применению игр. Важно использовать не только дидактические игры с правилами, способствующие формированию новой ведущей деятельности – учебной, но и ролевые игры, которые помогают развить творческие способности, основой которых является воображение.

Как важнейшей части социальной адаптации особое внимание на уроке учителя уделяют организации учебного сотрудничества. Например, работая в «микроколлективе», дети овладевают технологией групповой работы на уроках, понимают значение сплоченности в момент коллективной деятельности [19].

Контроль и оценка результатов обучения в первых классах реализуется в соответствии с Письмом Министерства образования Российской Федерации «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» от 25.09.2000г. № 2021/11-13: исключается система балльного (отметочного) оценивания. Оценочная деятельность учителей направлена на стимулирование учебно-познавательной деятельности первоклассников. У каждого учителя имеется «копилка» контрольно-оценочных приемов и средств, среди которых распространены такие, как линейка Рубинштейна-Дембо, листы индивидуальных достижений и т.д. Таким образом, закладываются основы оценочной самостоятельности учащихся.

В процессе обучения важно учитывать индивидуальные особенности ребенка. Часть детей характеризуется несформированностью школьно-значимых функций: многие первоклассники быстро утомляются, без внешнего контроля с трудом организуют свою деятельность. Различен у ребят и уровень речевого, нравственно-волевого и интеллектуального развития.

Н.В. Цыба предлагает формы индивидуальной дифференцированной работы в первом классе:

- задания с разной степенью трудности;
- специально подобранные общеразвивающие упражнения на развитие речи, памяти, мышления, внимания, воображения и пр., которые занимают небольшую по времени часть урока. При этом по возможности младшие школьники работают в парах или группах, чтобы коллективно решить ту или иную творческую или логическую задачу;

– предлагаемый ученикам на уроке дополнительный материал, создающий благоприятный эмоциональный и интеллектуальный фон обучения.

Не требуется от каждого ученика запоминания дополнительного содержания, т.к. оно больше служит для поддержания интереса у ребенка, чем увеличения его информированности.

Большое значение для педагогической поддержки в период адаптации первоклассников к процессу обучения в школе учителя придают внеклассным мероприятиям, которые имеют огромный воспитательный потенциал (Н.А. Бондаренко, Е.Д. Басова, М.Н. Иванова [26] и др.). Внеучебная деятельность детей организуется в соответствии с желаниями и интересами как детей, так и их родителей:

1. Организация групп продленного дня;
2. Классные и общешкольные мероприятия во внеурочное время, с целью приобщения обучающихся к школьным традициям. Выполнение требования соответствия содержания и форм воспитательной работы возрастным особенностям первоклассников.

Как прием воспитания в процессе внеклассных мероприятий используются различные игры (игры-драматизации, спортивные, сюжетно-ролевые и т.д.). Выставки детского творчества, экскурсии, концерты для родителей и другие детские праздники.

В играх для младших школьников может быть применен любой материал: математический, речевой, а также реальные предметы или знания о них (викторина). Любой вид деятельности (изобразительная, интеллектуальная, двигательная, речевая и др.) может стать игрой. Это могут быть подвижные, настольные, режиссерские игры.

В процессе игр имеются следующие возможности для адаптации первоклассников в новом коллективе:

- развитию эмпатии способствует проигрывание различных ситуаций от лица «другого» (игрового персонажа), вхождение в образ;

– внешнему проявлению качеств личности, что делает оценку более доступной и понятной для всех детей (развитие оценки и самооценки) способствует передача личностных качеств с помощью вербальных и невербальных средств;

– развитию эмоциональной сферы ребенка способствует эмоциональность контактов с партнером, эмоциональный отклик на сюжет игры;

– творческие проявления в игре способствуют творческому самовыражению ребенка, учат действовать в пределах социально-одобряемых норм.

М.Н. Иванова [26] считает, что задачей учителя является установление дружеских связей между одноклассниками, развитие у них интереса ко всему происходящему, создание атмосферы доброжелательности, взаимного доверия и уважения, уступчивости и вместе с тем инициативности. Для достижения этого более всего подходит организация работы малыми группами. Она не утомительна для детей, т.к. они находятся в тесном контакте между собой. Младшие школьники в малых группах работают по принципу «Знаешь сам, скажи другому», «Умеешь сам, научи другого». Важно также, что в малых группах формируется оценка на «себя». Школьник учится объективно сравнивать собственные умения с умениями сверстников, сопоставлять свое мнение и мнение окружающих. Первоклассников учат объединяться сначала в пары, затем в четверки, следом – в шестерки для возникновения общения, для знакомства и сближения. Тема для обсуждения и выполнения задания объявляется после успешного завершения первого этапа занятия.

Работа в паре учит младших школьников слушать и слышать товарища, работать в дружной обстановке и в едином темпе, давать и принимать советы. Этому всему способствуют парное чтение, совместное письмо на доске одним мелком, жонглирование мячами и т.д.

На начальном этапе процесс адаптации формирование групп проходит по симпатиям, со временем – с помощью социоигр («Найди группу по цвету глаз, по цифре, по одинаковым картинкам» и др.).

Процесс адаптации первоклассника к школе во многом зависит от обстановки в классе, от того, насколько комфортно, интересно и безопасно чувствует себя ученик во время уроков, в ситуации взаимодействия и общения с одноклассниками и педагогом. Специальные игровые упражнения помогают детям быстрее войти в тревожный поначалу мир школьной жизни, освоить новую для себя роль школьника [8].

Задача учителя – создавать в классе атмосферу конструктивного и доброжелательного взаимодействия, которая позволяет ученикам познакомиться и подружиться друг с другом, ослабить внутреннее напряжение.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Значительные изменения в жизнь ребенка вносит его вступление в школьную жизнь. Одним из наиболее сложных периодов для младших школьников является период адаптации к школе.

Мы рассмотрели определения понятия адаптация разных авторов. Наиболее подходящим для нас стало определение исследователей изучения адаптации первоклассников (П.К. Анохина, И.В. Дубровина, Г. Селье, И.П. Подласый, Ш.А. Амонашвили, Н.И. Гуткина, В.А. Петровский, Р.В. Овчарова,): адаптация – это не только процесс приспособления младшего школьника к новой системе отношений, социальным условиям, видам деятельности, новым требованиям, но и способность к дальнейшему личностному, психологическому и социальному развитию.

Анализ работ отечественных авторов показал, что процесс адаптации в теоретическом осмыслении имеет четыре вида: физиологическая (взаимодействие различных систем организма); биологическая (изменение в функциях органов и обмене веществ соответственно жизненному значению воздействий); психологическая (приспособление человека к условиям, задачам на уровне психических состояний, свойств, процессов); социально-психологическая (приспособление к взаимоотношениям в новом коллективе). Эти виды адаптации могут проявляться одновременно и взаимодействовать друг с другом.

Рассматривая психолого-педагогическую литературу, можно выделить три уровня адаптации (высокий, средний, низкий) первоклассников к процессу обучения. Каждому уровню соответствует определенная группа детей.

В начальной школе в период адаптации ребенка к школе учителя используют следующие направления в работе:

- использование здоровьесберегающих технологий обучения;
- использование игры, как средства обучения;

- создание комфортных условий взаимодействия в ученическом коллективе;
- формирование учебных умений у первоклассников;
- развитие коммуникативных способностей.

В ходе проведения теоретического обзора литературы мы выяснили, что адаптация первоклассников к процессу обучения в школе включает в себя:

- адаптацию организма ребенка к новым условиям жизни (физические нагрузки на организм, смена сферы деятельности, более напряженный режим дня и т.д.);
- адаптацию ребенка к новой деятельности (смена игровой деятельности на учебную);
- адаптацию ребенка к новому школьному коллективу (эмоциональное благополучие ребенка в межличностном взаимодействии).

Большое значение для педагогической поддержки в период адаптации ребенка к школе учителя придают внеклассным мероприятиям, которые имеют огромный воспитательный потенциал (Е.Д. Басова, Н.А. Бондаренко, М.Н. Иванова и др.). Внеучебная деятельность первоклассников организуется в соответствии с интересами и желаниями детей и их родителей (законных представителей).

Таким образом, основными критериями адаптированного первоклассника являются положительное отношение к школе, умение входить в контакт со взрослыми и сверстниками и поддерживать его, адекватное восприятие школьных требований, легкое усвоение учебного материала, проявление самостоятельности и творческого начала при выполнении учебных и иных поручений.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению уровня адаптации первоклассников к процессу обучения в школе

2.1. Цель и задачи экспериментальной работы. Используемые методики

Целью нашего экспериментального исследования является выявление уровня адаптации первоклассников для разработки программы деятельности учителя по адаптации первоклассников к процессу обучения в школе.

Задачи:

1. Осуществить подбор диагностических методик;
2. Провести диагностирование участников эксперимента, с помощью выбранных методик;
3. Разработать программу деятельности учителя по адаптации первоклассников к процессу обучения в школе

Исследование, в соответствии с поставленной целью и задачами, проводилось в 4 этапа:

- I. Подготовительный (постановка цели и задач, поиск базы исследования, подбор методик);
- II. Констатирующий (проведение диагностики уровня адаптации первоклассников к процессу обучения в школе);
- III. Анализ и интерпретация полученных данных;
- IV. Конструктивный (разработка программы деятельности учителя по адаптации первоклассников к процессу обучения в школе).

Исследовательская работа проводилась с 15 учащимися (7 мальчиков, 8 девочек) первого класса МБОУ СОШ № 140 г. Челябинска, в октябре 2016 года.

В общих положениях Устава МБОУ СОШ № 140 говорится, что:

1. Общие положения

1.7. Школа в своей деятельности руководствуется действующим федеральным и региональным законодательством, муниципальными правовыми актами города Челябинска и уполномоченных должностных лиц Администрации города Челябинска, принятыми в пределах их компетенции, установленных муниципальными правовыми актами Администрации города Челябинска, приказами Учредителя, настоящим Уставом.

2. Основные задачи образовательного процесса и их реализация

2.2. Основной целью деятельности, для которой создано Учреждение, является образовательная деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования

3. Основные характеристики образовательного процесса

3.7. В первый класс МБОУ СОШ № 140 принимаются все дети, достигшие возраста шести лет шести месяцев, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, но не позже достижения им возраста восьми лет.

По заявлению родителей (законных представителей) Учредитель МБОУ СОШ № 140 вправе разрешить прием детей в МБОУ СОШ № 140 для обучения в более раннем возрасте.

3.15. Учебный год в МБОУ СОШ № 140 начинается 1 сентября. Продолжительность учебного года 33 учебных недели при шестидневной учебной неделе.

Для учащихся 1 классов учебные занятия проходят в режиме пятидневной рабочей недели. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1 класса.

Обучение в первом классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- Учебные занятия проводятся по пятидневной рабочей неделе и

только в первую смену;

– Использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре – по 4 урока по 35 минут каждый); во втором полугодии по 4 урока по 45 минут каждый.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 и 3 уроков) – 20-30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, в летний период – не менее 8 недель. Для учащихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы. Учебные занятия проходят в 1 смену с 08.00 часов.

Для проведения исследования нами были использованы различные методики:

1. Определение сформированности «Внутренней позиции школьника» «Беседа о школе» (Т.А. Нежнова, Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер) (Приложение 1);
2. Определение мотивов учения (И.Ю. Пахомова, Р.В. Овчарова) (Приложение 2);
3. Исследование адаптации методом Люшера (адаптировала Л.Н. Собчик) (Приложение 3);
4. Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан) (Приложение 4);

Методики исследования

Анкета для определения сформированности «Внутренней позиции школьника» «Беседа о школе» разработана Т.А. Нежной, Д.Б. Элькониным, А.Л. Венгером. Методика помогает выяснить, осознает ли

ребенок цели и важность учения, как воспринимает учебный процесс, для чего он ходит в школу. Дана анкета из 7 вопросов.

Анализ результатов:

Если ответы ребенка суммарно оцениваются в 6-7 баллов, то позиция школьника сформирована.

4-5 баллов – позиция школьника сформирована средне.

3 и менее баллов – позиция школьника не сформирована.

Второе направление исследования было связано с определением мотивов учения. Методика разработана в 1988 г. М.Р. Гинзбургом, экспериментальные материалы и система оценок в 1993 г. И.Ю. Пахомовой и Р.В. Овчаровой. В основу предлагаемой методики положен принцип «персонификации» мотивов. Испытуемым предлагается небольшой рассказ, в котором каждый из исследуемых мотивов выступает в качестве личностной позиции одного из персонажей. Эксперимент проводится индивидуально. После прочтения каждого абзаца перед ребенком выкладывается соответствующий содержанию рисунок, который служит внешней опорой для запоминания.

Анализ результатов:

Учебная мотивация диагностируется по наибольшему количеству баллов (доминирующая мотивация). Иногда ребенок может руководствоваться и другими мотивами. Об отсутствии мотивации обучения свидетельствует ограниченность предпочтений, т.е. школьниками практикуются различные подходы к тем или иным ситуациям.

Из ответов-выборов первоклассников делается вывод о сущности ведущего мотива учебной деятельности.

Для отслеживания дальнейшей результативности процесса формирования учебной мотивации у обучающихся целесообразно выявить уровень мотивации в целом:

Внешний мотив – 0 баллов;

- Игровой мотив – 1 балл;
- Получение отметки – 2 балла;
- Позиционный мотив – 3 балла;
- Социальный мотив – 4 балла;
- Учебный мотив – 5 баллов.

Баллы выбранных картинок суммируются и на их основе по оценочным таблицам выявляются уровни мотивации.

Выбор мотива (картинки)	Выбор 1	Выбор 2	Выбор 3
Учебный (рис. б)	5	5	5
Социальный (рис. д)	5	4	4
Позиционный (рис. г)	3	3	3
Оценка (рис. е)	2	2	2
Игровой (рис. в)	1	1	1
Внешний (рис. а)	0	0	0

Уровни мотивации	Общее количество баллов
I	11-15
II	5-10
III	0-4

Уровни мотивации:

I – высокий уровень мотивации, преобладание учебных мотивов, возможно наличие социальных и позиционных мотивов;

II – нормальный уровень мотивации, преобладание позиционных мотивов, возможно присутствие социального и оценочного мотивов;

III – низкий уровень учебной мотивации, преобладание игровых или внешних мотивов, возможно присутствие оценочного и позиционного мотивов.

Мотивы:

Внешний – собственного желания ходить в школу ребенок не проявляет, школу он посещает только по принуждению.

Учебный – ребенку нравится учиться, нравится посещать школу.

Игровой – в школе ребенку нравится только играть, гулять, общаться с детьми.

Позиционный – ребенок ходит в школу не для того, чтобы овладевать учебной деятельностью, а для того, чтобы почувствовать себя взрослым, повысить свой статус в глазах детей и взрослых.

Социальный – ребенок ходит в школу не для того, чтобы быть образованным, узнавать что-то новое, а потому, что знает: учиться надо, чтобы в будущем получить профессию - так говорят родители.

Отметка – ребенок ходит в школу, чтобы зарабатывать пятерки, за которые хвалят родители и учитель.

Третье направление исследования было связано с определением эмоционального отношения ребенка к школьным ситуациям. Исследование адаптации цветовым тестом Люшера (адаптировала Л.Н. Собчик) – определение эмоционального состояния ребенка в школе, наличия положительных и отрицательных эмоций в различных учебных ситуациях.

Высокий уровень адаптации: ответы ребенка оцениваются в 6-7 баллов – общее эмоциональное отношение ребенка к школе положительное.

Средний уровень адаптации: ответы оцениваются в 4-5 баллов – возможно проявление негативного отношения как в целом к школе, так и к отдельным сторонам учебного процесса.

Низкий уровень адаптации: ответы оцениваются в 0-3 балла – у ребенка преобладает негативное отношение к школе.

Четвертое направление исследования – проективная методика диагностики школьной тревожности, разработанная в 1980-1982 гг. А.М. Прихожан. С ее помощью выявляется уровень школьной тревожности, анализируются школьные ситуации, вызывающие у ребенка страх, напряжение, дискомфорт.

Данная методика имеет большое значение в исследовании адаптации учащихся. Проводя качественный анализ ответов детей, можно обнаружить не только школьную тревожность, но и разные показатели школьной дезадаптации. Показателями дезадаптации могут выступать:

- общее негативное отношение к школе;
- нежелание ребенка учиться и посещать школу;
- проблемные, конфликтные отношения с одноклассниками и учителем;
- установка на получение плохих оценок;
- осуждение со стороны родителей, страх наказания.

Таким образом, методика изучения школьной тревожности может применяться также и для исследования общей адаптации ребенка к школе. В нее включены 12 рисунков (набор А – для девочек, набор Б – для мальчиков).

Интерпретация результатов:

9-12 баллов – можно говорить о том, что школьной тревожности у ребенка не обнаружено.

5-8 баллов – уровень школьной тревожности нормальный.

0-4 баллов – наличие школьной тревожности.

2.2. Результаты исследования

Нами был проведен констатирующий эксперимент, направленный на изучение уровня адаптации первоклассников к процессу обучения. Исследование было проведено на базе МБОУ СОШ № 140 г. Челябинска, с учащимися 1а класса. Исследование проводилось в группе первоклассников, общей численностью 13 человек (7 девочек и 6 мальчиков). Все дети физически здоровы.

Таблица 1

Критерии и показатели готовности к обучению в школе

Критерии	Показатели	Баллы	Методика	Баллы
Мотивационная готовность	Определение сформированности «Внутренней позиции школьника»	0-7	«Беседа о школе» (Т.А. Нежнова, Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер)	0-22
	Определение мотивов учения	0-15	И.Ю. Пахомова, Р.В. Овчарова	
Эмоциональная готовность	Определение эмоционального отношения ребенка к школьным ситуациям	0-7	Исследование адаптации методом Люшера (Л.Н. Собчик)	0-19
	Определение уровня школьной тревожности	0-12	Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан)	
Итого от 0 до 41 балла				

*Характеристика уровней адаптации первоклассников
к процессу обучения в школе*

	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Определение сформированности «Внутренней позиции школьника»	Ребенок не осознает целей и важности учения, школа привлекает лишь внешней стороной. Ребенок приходит в школу, чтобы играть, общаться с детьми, гулять. Учебная деятельность ребенка не привлекает, ведущая роль – игровая	Ребенку нравится учиться, нравится ходить в школу, но цели и важность учения им не осознаются, а желание учиться заменяется установкой: «Надо учиться, я должен учиться»	Ребенок знает цели, важность и необходимость учения. Проявляет познавательный интерес. Ведущая деятельность – учебная
Определение мотивов учения	Преобладание игровых или внешних мотивов, возможно присутствие оценочного и позиционного мотивов	Преобладание позиционных мотивов, возможно присутствие социального и оценочного мотивов	Преобладание учебных мотивов, возможно наличие социальных и позиционных мотивов
Определение эмоционального отношения ребенка к школьным ситуациям	У ребенка преобладает негативное отношение к школе	Возможно проявление негативного отношения как в целом к школе, так и к отдельным сторонам учебного процесса	Общее эмоциональное отношение ребенка к школе положительное

Определение уровня школьной тревожности	Наличие школьной тревожности	Уровень школьной тревожности нормальный	Школьной тревожности у ребенка не обнаружено
---	------------------------------	---	--

Результаты исследования уровней адаптации первоклассников представлены в таблице 3.

Таблица 3

Индивидуальные результаты исследования уровней адаптации первоклассников к процессу обучения в школе

№ п/п	Имя участника исследования	Мотивационная готовность		Эмоциональная готовность		Общее кол-во баллов
		Беседа о школе	Учебная мотивация	Эмоциональное отношение к школьным ситуациям	Школьная тревожность	
1	Роман	6	9	5	8	28
2	Виктория	5	10	5	9	29
3	Екатерина	6	11	5	7	29
4	Дарья	4	8	6	10	28
5	Вячеслав	6	14	5	10	35
6	Яна	3	7	4	8	22
7	Андрей	6	13	5	9	33
8	Ира	3	7	2	6	18
9	Артем	5	9	5	7	26
10	Даниил	7	14	6	9	36
11	Мария	5	6	4	5	20
12	Елена	7	14	6	12	39
13	Денис	3	4	3	4	14
14	Александр	5	8	4	9	26
15	Настя	3	7	4	8	22

Для определения количества баллов по каждому уровню мы использовали расчет нормальных значений с помощью показателя нормального распределения Гаусса (Б). Баллы распределились следующим образом:

0-19,99 – низкий уровень адаптации детей к обучению;

20-34 – средний уровень адаптации детей к обучению;

34,1-41 – высокий уровень адаптации детей к обучению.

Исходя из полученных результатов диагностики готовности первоклассников к процессу обучения в школе, мы можем сделать следующий вывод:

20% (3 человека) – Вячеслав, Даниил, Елена – адаптация проходит успешно, на высоком уровне. Детям в школе нравится, учатся они с удовольствием, ответственно выполняют все задания и поручения, которые дает педагог. Эмоциональное состояние в норме, преобладает хорошее настроение. Отношение к одноклассникам, учителю и в целом к школе положительное. Поводов для беспокойства нет.

67% (10 человек) – Роман, Виктория, Екатерина, Дарья, Яна, Андрей, Артем, Мария, Александр, Настя – адаптация к школе проходит на среднем уровне. В целом дети с удовольствием посещают школу, им нравится учиться, но у ребят могут возникнуть трудности в усвоении учебной программы из-за низкого уровня мотивации и нежелания выполнять определенные задания педагога. Так же может быть наличие некоторых проблем в усвоении школьных норм и правил поведения. Школа привлекает их тем, что в ней весело, интересно, много ребят, а не собственно учебной деятельностью, а это означает, что у них может быть не сформирована позиция школьника. Средний уровень адаптации характеризуется тем, что дети могут проявлять низкую концентрацию внимания, на уроках часто отвлекаться на посторонние вещи. Для них необходимо, чтобы учитель лично обратился, лично сказал, что нужно делать, иначе он может и не начать выполнять задание. Ребенок начинает

действовать самостоятельно после помощи или просто эмоциональной поддержки педагога.

13% (2 человека) – Ира, Денис – адаптация протекает на низком уровне. У детей может преобладать плохое настроение и отрицательные эмоции. Эти дети чаще всего на уроках отказываются выполнять задания, которые дал учитель, заняты посторонними делами, отвлекают соседа по парте. Если учебная деятельность не интересна ребенку, то она его и не привлекает. Дети с низким уровнем адаптации по утрам отказываются идти в школу, не хотят учиться. Возможны проблемы в поведении, нарушение и несоблюдение школьных норм и правил. У таких детей часто встречаются проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, не исключено и отрицательное отношение к педагогу.

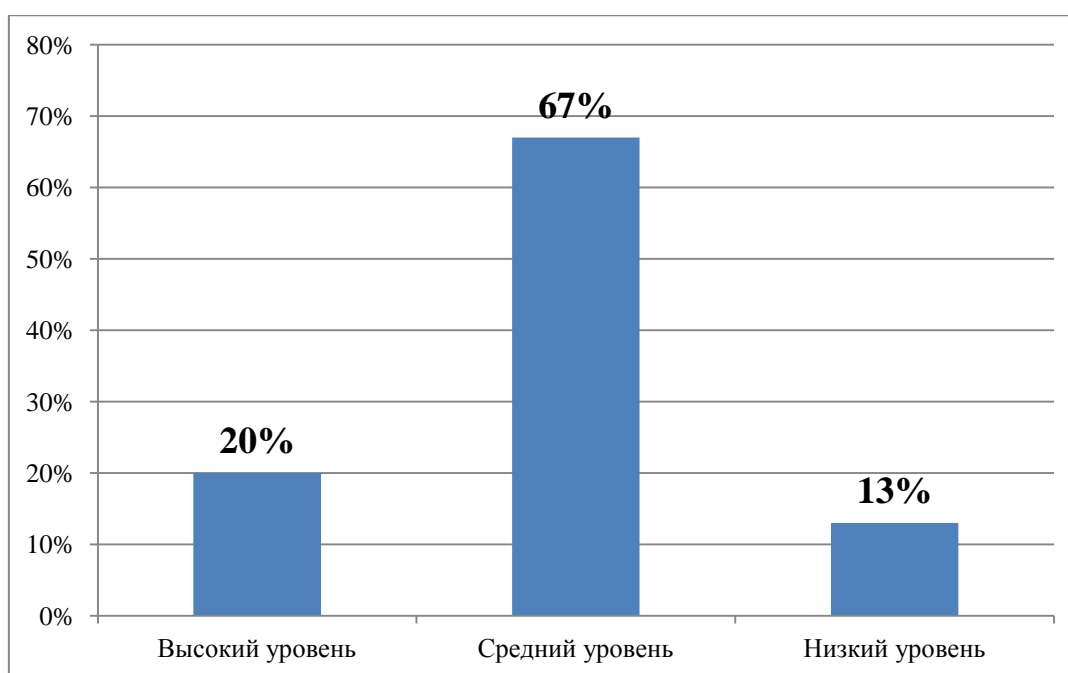


Рисунок 1. Результаты исследования уровня адаптации первоклассников к процессу обучения в школе

Подводя итог проведенному нами исследованию всех приведенных на данном этапе диагностик, можно сделать следующие выводы:

– в целом у первоклассников преобладает положительное отношение к новому детскому коллективу, учителю и школе в целом;

- позиция школьника у большинства детей сформирована, что также говорит о положительной динамике в процессе адаптации;
- первоклассникам хочется больше играть, нежели усердно заниматься на уроках, так как учебная деятельность является для них совершенно новой деятельностью;
- из-за высокой физической утомляемости и двигательной активности, недостаточной концентрированности внимания существуют незначительные проблемы в усвоении учебной программы.

2.3. Программа деятельности учителя начальных классов по адаптации первоклассников к процессу обучения в школе

ПРОГРАММА

развивающих занятий по адаптации первоклассников к процессу обучения в школе «Первый раз в первый класс!»

Пояснительная записка

Начало школьной жизни – серьезное испытание для многих детей, которые приходят в первый класс. Связано оно с тем, что резко изменяется весь образ жизни ребенка. Дети должны привыкнуть к повседневным обязанностям, новому коллективу, новым правилам и требованиям, да и в целом адаптироваться к школьной жизни.

Естественное состояние человека, которое проявляется в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новым социальным контактам, новым социальным ролям, новой деятельности называется адаптацией. В распространенном своем значении школьная адаптация трактуется как приспособление первоклассника к новой системе социальных условий, видам деятельности, новым отношениям, режиму жизнедеятельности и т.д. Чаще всего адаптированными считаются те дети, которые вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений.

Значение этого периода – вхождение в непривычную для младших школьников жизненную ситуацию – проявляется в том, что от успешности его протекания зависит благополучное овладение учебной деятельностью, комфорт во время пребывания в школе, состояние здоровья ребенка и в целом его положительное отношение к процессу обучения в школе.

Не у всех первоклассников процесс адаптации протекает успешно. Для поддержки обучающихся в социально-психологической адаптации к

процессу обучения в школе разработана развивающая программа «Я - первоклассник!».

Цель программы: создать психолого-педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение социально-психологической адаптации первоклассников к процессу обучения в школе.

Задачи:

1. Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
2. Знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований педагога и ритма учебной деятельности, овладение правилами поведения на уроках и переменах;
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения;
4. Развитие познавательных психических процессов;
5. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с учителями;
6. Создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности;
7. Профилактика школьной дезадаптации.

Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии Д. Б. Эльконина, А.Л. Венгер, А.В.Петровского, Л.И. Божович, И.В. Дубровиной, Л.А. Венгер, М.М. Безруких М.Р. Битяновой,.

Групповое занятие с элементами психологического тренинга является основной формой работы. Содержание групповой работы составляют упражнения с элементами арт-терапии, психотехнические

упражнения, игры, релаксационные методы, психогимнастика, продуктивно-творческая деятельность.

Основное содержание программы

Программа состоит из 4 разделов:

1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни (7 часов)

Вводное: С днем рождения, группа. Я и мое имя. Школьные правила. Собираем портфель. Школьные оценки. Подсказки и списывание. Что такое хорошо?

2. Развитие эмоционально-волевой сферы (10 часов)

Мои эмоции. Мое настроение. Радость – одна на всех. Чудо-дерево. Наши страхи. Грусть и печаль. Я контролирую себя. Слушай команду. Волшебная клетка. Планета эмоций.

3. Развитие коммуникативных умений и навыков (7 часов)

Что такое общение? Путешествие в страну «Понимание». Я – доброжелательный. Волшебные средства взаимопонимания. Драки и обида. Мы поссорились и помирились. Застенчивость и Уверенность.

4. Заключительная часть (2 часа)

Дерево дружбы. Игра-путешествие «Что я знаю про свою школу».

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения)

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, приветствие, разминка, основная часть, заключительная часть, прощание.

Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает успешное течение социально-психологической адаптации первоклассников к процессу обучения в школе.

Основные показатели благоприятной адаптации первоклассника:

– сохранение психического, социального и физического здоровья ребенка;

- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов;
- установление контакта с одноклассниками, педагогом;
- удовлетворенность межличностными отношениями – со сверстниками и педагогом;
- овладение навыками учебной деятельности;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность попросить помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самостоятельно.

Основные показатели неблагоприятной психологической адаптации ребенка:

– *Физиологический уровень*: снижение работоспособности, повышенная утомляемость, слабость, дрожания пальцев, боли в животе, головные боли, появление таких вредных привычек как обгрызание ручек, ногтей, нарушение сна и аппетита, говорение с самим собой, заикание, заторможенности или, наоборот, двигательное беспокойство (расторможенность).

– *Познавательный уровень* проявляется в неуспешности обучения по программе, которая соответствует возрасту и способностям детей. Ребенок хронически не справляется с учебной программой, но при этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности, либо отказываться учиться в школе.

– *Эмоциональный уровень* проявляется в нарушении отношения к обучению, педагогам, жизненной перспективе, связанной с учебной деятельностью. Агрессивность по отношению к людям и вещам, учебная и игровая пассивность, частая смена настроения, страх, повышенная тревожность. Ребенок негативно относится к школе, не хочет ее посещать, не может наладить отношения с новым коллективом и педагогом. Плохо относится к перспективе обучения.

– *Социально-психологический уровень:* повышенная конфликтность; упрямство; чувство неуверенности и неполноценности; капризы; сверхчувствительность, которая сопровождается плаксивостью, чрезмерной раздражительностью и обидчивостью; лживость; заметная уединённость в кругу одноклассников; заниженная или завышенная самооценка.

– *Поведенческий уровень,* проявляющийся в неконтролируемом и импульсивном поведении, непринятии школьных правил, агрессивности, неадекватности требований к новому коллективу и педагогу. Причем дети в зависимости от физиологических особенностей и характера могут вести себя совершенно по-разному: одни будут проявлять агрессивность и импульсивность, а другие – зажатость и неадекватные реакции.

Программа рассчитана на работу в группе из 10-14 человек.

Пространственно-временная организация

Продолжительность занятий: 40 минут.

Периодичность встреч: 2 раза в неделю, в течение 4 месяцев.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Ход занятия
Раздел № 1.			
Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни			
1	Вводное. С днем рождения, группа!	1	1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Игра «Мяч» 3. Упражнение: «Цветок общения» 4. Игра «Кто есть кто? Что есть что?» 5. Упражнение «Подарки» 6. Упражнение «Мостик Дружбы» 7. Упражнение « 8. Доброе животное»
2	Я и мое имя	1	1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Упражнение: «Передай

			<p>движение по кругу»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Я знаю, как тебя зовут» 4. Игра «Слушай хлопки!» 5. Упражнение «Укрась свое имя» 6. Упражнение «Рисуем по точкам» 7. Упражнение «Найди свою половинку» 8. Игра «Волшебный круг».
3	Правила школы	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Игра: «А я еду» 3. Упражнение «Урок или перемена» 4. Упражнение «Составь фигуру» 5. Игра «Паровозик» 6. Упражнение «Школьные знаки» 7. Упражнение «Доброе животное»
4	Собираем портфель	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Упражнение: «Соберем портфель!» 3. Коллаж «Портфель для Белочки» 4. Упражнение «Раскрась по инструкции» 5. Игра «Запомни порядок» 6. Упражнение «Я положу в свой портфель» 7. Упражнение «Обведи по контуру» 8. Упражнение «Доскажи словечко» 9. Упражнение «Доброе животное»
5	Школьные оценки	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Игра «Закончи слово» 3. Упражнение «ЗАТО» 4. Упражнение «Узоры и волшебные лесенки» 5. Игра «Листопад» 6. Упражнение «Доброе животное»
6	Подсказки и списывание	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Упражнение

			<p>«Школьник и дошкольник»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Что можно, а что нельзя!» 4. Игра «Нос, рот, потолок» 5. Упражнение «Четвертый лишний» 6. Упражнение «Волшебные очки» 7. Игра «Дракон кусает свой хвост» 8. Упражнение «Доброе животное»
7	Что такое хорошо?	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Упражнение «Атомы и молекулы» 3. Игра «Наши поступки» 4. Коллаж «Хорошо-Плохо» 5. Упражнение. «Что можно сделать за перемену?» 6. Упражнение «Сочини рассказ по теме «Хорошо-плохо» 7. Упражнение. «Барометр настроения» 8. Упражнение «Доброе животное»
Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы			
8	Мои эмоции	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Игра «Наоборот» 3. Упражнение «Назови эмоцию» 4. Игра «Собери эмоцию» 5. Знакомство с эмоциональными состояниями 6. (удивление, любопытство) 7. Этюд «Теремок» 8. Упражнение «Закончи предложение» 9. Упражнение «Пирог эмоций» 10. Упражнение «Цвет настроения» 11. Упражнение «Доброе животное»
9	Мое настроение; «Конверты Радости и Огорчений»	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Упражнение «Тренировка эмоций» 3. Упражнение с элементами арт-терапии «Конверты радости и

			огорчений» 4. Упражнение «Сочини рассказ» 5. Упражнение «Доброе животное»
10	Радость – одна на всех	1	1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Упражнение «Глаза в глаза» 3. Упражнение «Азбука настроений» 4. Упражнение «Солнечный зайчик» 5. Упражнение: «Букет приятных событий», «Ромашка» 6. Упражнение «Копирование по точкам» 7. Упражнение «Игра с платком» 8. Упражнение «Доброе животное»
11	Чуд-дерево	1	1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Упражнение. «Добрый бегемотик» 3. Упражнение «Кто заметит небылицы?» 4. Игра «Кто тебя и как позвал?» 5. Конкурс на самого удивлённого 6. Игра «Любопытный» 7. Коллаж «Чудо-дерево» 8. Этюд «Насос и надувная кукла» 9. Упражнение «Улитка» 10. Упражнение «Доброе животное»
12	Наши страхи	1	1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Игра на мышление «Логические концовки» 3. Беседа по иллюстрации «Петя и гусь» 4. Инсценировка стихотворения «Испуг» 5. Упражнение «Страхи сказочных героев» 6. Этюд на выражение эмоции страха «Змей Горыныч» 7. Игра «Змей Горыныч» 8. Упражнение «Поймай слово»

			9. Игра-аппликация «Спрячем страх за забором» 10. Упражнение «Доброе животное»
13	Грусть и печаль	1	1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Игра «Скучно, скучно так сидеть» 3. Игра «Мартышка» 4. Упражнение «Письмо для хорошего настроения» 5. Упражнение «Солнышко и тучка» 6. Игра «Волшебный стул» 7. Подвижная игра «Тропинка» 8. Упражнение «Лишняя фигура» 9. Упражнение «Доброе животное»
14	Я контролирую себя	1	1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Игра «Эхо» 3. Упражнение «Гора с плеч» 4. Беседа «Настроение» 5. Упражнение «Камень-верёвка» 6. Упражнение «Домик» 7. Игра «Скала. Я справлюсь» 8. Игра «Сова» 9. Упражнение «Психологический портрет» 10. Психогимнастика «Ручеек радости» 11. Упражнение «Доброе животное»
15	Слушай команду	1	1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Упражнение «Слушай команду» 3. Упражнение «Говори!» 4. Упражнение «Фигуры из спичек» 5. Упражнение «Точки» 6. Упражнение «Закономерности» 7. Упражнение «Погоня» 8. Упражнение «Дождик» 9. Упражнение «Волна» 10. Упражнение «Доброе животное»
16	Волшебная клетка	1	1. Приветствие. «Хорошее

			<p>настроение»</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Разминка. Упражнение «Строим дом» 3. Упражнение «Палочки и крестики» 4. Упражнение «Что сегодня на обед?» 5. Упражнение «Зима» 6. Упражнение «Необычная страница» 7. Игра «Запретное движение». 8. Упражнение «Графический диктант» 9. Упражнение «Доброе животное»
17	Планета эмоций	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Упражнение «Ладонь на ладонь» 3. Этюды на выражение основных эмоций 4. Упражнение «Соедини ниточками слова-эмоции» (работа с карточками) 5. Упражнение «Доброе животное»
Раздел 3.			
Развитие коммуникативных умений и навыков			
18	Что такое общение?»	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Упражнение «Подарок другу» 3. Игра на внимание «Кряк-квак» 4. Упражнение «Я рад общаться с тобой» 5. Упражнение «Подари сердце другу» 6. Упражнение «Порядок рисования» 7. Упражнение «Мостик дружбы» 8. Работа в парах <ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Рисование по точкам» – Упражнение «Испуганный ежик» – Упражнение «Руки знакомятся,

			<p>ссорятся, мирятся» – Коллаж «Что такое дружба» 9. Упражнение «Доброе животное»</p>
19	Путешествие в страну «Понимание»	1	<p>1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Упражнение «Ракета» 3. Игра «Слепой и поводырь» 4. Игра «Скала» (надо преодолеть гору) 5. Игра «Волшебный круг» 6. Привал. Игра «Только весёлые слова». 7. Игра «Лисонька, где ты?» 8. Игра «Зеркало». 9. Этюд «Танец пяти движений» 10. Этюд «На крыше у Шуры жил журавль Жура» 11. Упражнение «Доброе животное»</p>
20	Я - доброжелательный	1	<p>1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Игра «Пирамида любви» 3. Упражнение «Ты самый лучший на свете» 4. Упражнение «Марафон имен» 5. Упражнение «Раскрась детали» 6. Игра «Чем мы похожи?». 7. Упражнение «Угадай-ка» 8. Упражнение «Волшебные слова» 9. Упражнение «Доброе животное»</p>
21	Волшебные средства взаимопонимания	1	<p>1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Игра «Дотронься...» 3. Упражнение «Друг к дружке». 4. Знакомство с «Волшебными средствами понимания» 5. Этюды на различные позиции в общении 6. Игра «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся» 7. Игра «Мы-силачи» 8. Упражнение «Угадай, что в мешочке» Групповой рисунок</p>

			<p>«Бабочка взаимопонимания»</p> <p>9. Игра «Волшебники»</p> <p>10. Упражнение «Доброе животное»</p>
22	Драки и обида	1	<p>1. Приветствие. «Хорошее настроение»</p> <p>2. Разминка. Игра «Обзывалки»</p> <p>3. Чтение и обсуждение сказки «Драки» и сказки «Обида»</p> <p>4. Игра «Пальцы – звери добрые, пальцы – звери злые».</p> <p>5. Упражнение «Закончи фразу»</p> <p>6. Упражнение «Доброе животное»</p>
23	Мы поссоримся и помиримся	1	<p>1. Приветствие. «Хорошее настроение»</p> <p>2. Разминка. Игра «Поварята»</p> <p>3. Рассматривание иллюстраций с элементами конфликта</p> <p>4. Анализ проблемных ситуаций «Ох, уж эти споры – учимся договариваться»</p> <p>5. Игра «Два барана».</p> <p>6. Знакомство с подушкой для битья Игра «Уходи, злость, уходи» Упражнение «Солнечные лучики»</p> <p>7. Упражнение «Доброе животное»</p>
24	Уверенность и Застенчивость	1	<p>1. Приветствие. «Хорошее настроение»</p> <p>2. Разминка. Игра «Поменяйся местом»</p> <p>3. Этюд на выражение застенчивости и нерешительности.</p> <p>4. Игра «Я – лев».</p> <p>5. Игра «У кого руки теплее»</p> <p>6. Игра «Марш самооценки»</p> <p>7. Игра «Прорвись в круг».</p> <p>8. Игра «Сидящий – стоящий»</p> <p>9. Игра «Следование за ведущим»</p> <p>10. Упражнение «Подари камешек»</p> <p>11. Упражнение «Я-самый»</p> <p>12. Упражнение «Доброе животное»</p>
<p>Раздел 4.</p> <p>Заключительная часть</p>			

25	Дерево дружбы	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Хорошее настроение» 2. Разминка. Упражнение «Барометр настроения» 3. Упражнение «Дерево дружбы» 4. Упражнение «Веселое лицо» 5. Упражнение «Раскрась ежика» 6. Упражнение «Настоящий друг» 7. Упражнение «Комплименты» 8. Упражнение «Опишите друг друга» 9. Упражнение «Доброе животное»
26	Игра-путешествие «Хорошо ли я знаю свою школу?».	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. «Хорошее настроение». 2. Разминка. Упражнение «Барометр настроения» 3. Упражнение «Мои одноклассники» 4. Упражнение «Как найти ученика в школе». 5. Игра – путешествие «Мы-разведчики». 6. Упражнение «Любимое место в школе» 7. Упражнение «Доброе животное» 8. Работа в парах. <ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Рисование по точкам» – Упражнение «Испуганный ежик» – Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся» – Коллаж «Что такое дружба» 9. Игра «Обзывалки»

Конспекты занятий представлены в приложении 5.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Экспериментальная работа проводилась для изучения уровня адаптации первоклассников к процессу обучения в школе.

Целью эксперимента являлось выявление уровня адаптации первоклассников к процессу обучения в школе для разработки программы деятельности учителя по адаптации первоклассников к процессу обучения в школе. Для этого нами были использованы следующие методики:

1. Определение сформированности «Внутренней позиции школьника» «Беседа о школе» (Т.А. Нежнова, Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер);
2. Определение мотивов учения (И.Ю. Пахомова, Р.В. Овчарова);
3. Исследование адаптации методом Люшера (Л.Н. Собчик);
4. Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан).

В результате констатирующего эксперимента нами были получены следующие результаты: 20% (3 учащихся) – адаптация проходит на высоком уровне, поводов для беспокойства нет; 67% (10 учащихся) – адаптация к процессу обучения проходит на среднем уровне, в целом ребенок посещает школу с удовольствием, ему нравится учиться, но могут возникнуть трудности в учебной деятельности из-за низкого уровня мотивации и нежелания выполнять определенные задания учителя; 13% (2 учащихся) – адаптация протекает на низком уровне, в школе преобладают отрицательные эмоции и плохое настроение, проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками, возможно отрицательное отношение к учителю.

Для того чтобы процесс адаптации у первоклассников прошел еще успешнее, мы разработали программу деятельности учителя по адаптации первоклассников к процессу обучения в школе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня перед педагогической общественностью стоит проблема обеспечения эффективной адаптации ребенка к обучению в школе, поскольку его успешность во многом будет зависеть от того, насколько удачным будет первый период школьной жизни.

Актуальность данной темы определяется потребностью в создании необходимых условий для облегчения процесса адаптации первоклассников к процессу обучения.

Целью нашей работы было изучение теоретических аспектов проблемы адаптации детей первого класса к процессу обучению в школе для разработки программы деятельности учителя начальных классов.

В теоретической части нашего исследования нами были изучены и проанализированы работы таких педагогов, как И.В. Дубровина, Р.В. Овчарова, Н.И. Гуткина и др. Анализ литературных источников позволил определить, что адаптация – это не только процесс приспособления ребенка к новой системе отношений, социальным условиям, новым требованиям, видам деятельности, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному и социальному развитию.

Анализируя психолого-педагогическую литературу, можно выделить три уровня адаптации первоклассников к процессу обучения в школе. Каждому уровню соответствует определенная группа детей. Условно ученые выделяют высокий, средний и низкий уровни.

Рассмотрев особенности работы учителя в период адаптации первоклассников к процессу обучения в школе, мы пришли к выводу, что педагогу необходимо соблюдать режим и условия организации учебных занятий, учебной и внеучебной нагрузки; методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ должны соответствовать возрастным возможностям детей. Также необходимо, чтобы педагог знал и учитывал в своей работе функциональные особенности организма школьника на протяжении каждого урока, выстраивая образовательный

процесс так, чтобы можно было варьировать интенсивность нагрузки и наиболее сложный материал давать в период, когда у детей больше сил.

Во второй главе представлены этапы экспериментальной работы и ее результаты. Целью эксперимента являлось выявление уровня адаптации первоклассников для разработки программы деятельности учителя по адаптации первоклассников к процессу обучения в школе.

Для проведения исследования нами были использованы следующие методики: Определение сформированности «Внутренней позиции школьника» «Беседа о школе» (Т.А. Нежнова, Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер); Определение мотивов учения (И.Ю. Пахомова, Р.В. Овчарова); Исследование адаптации методом Люшера (Л.Н. Собчик); Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан);

В результате констатирующего эксперимента нами были получены следующие результаты: 20% (3 человека) – адаптация проходит успешно, на высоком уровне, поводов для беспокойства нет; 67% (10 человек) – адаптация к школе проходит на среднем уровне, возможно наличие некоторых проблем в усвоении школьных правил и норм поведения; 13% (2 человека) – адаптация протекает на низком уровне, в школе могут преобладать отрицательные эмоции и плохое настроение.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к процессу обучения в школе нами была разработана программа развивающих занятий по адаптации первоклассников к процессу обучения в школе «Первый раз в первый класс!».

В итоге работы цель исследования достигнута, задачи реализованы. Продолжение нашей работы мы видим в проверке результативности разработанной нами программы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авраменко, Н. К. Подготовка ребенка к школе / Н. К. Авраменко. – М.: 1972. – 48 с.
2. Агафонова, И. Н. Психологическая готовность к школе в контексте проблемы адаптации / И. Н. Агафонова. // Начальная школа. – 1999. – № 1. – С. 61-63.
3. Ананьев, Б. Г. Подготовительный период в первом классе и формирование готовности детей к обучению / Б. Г. Ананьев, А. И. Сорокин. – М.: 1995. – 232 с.
4. Баданина, Л. П. Адаптация первоклассника: комплексный подход / Л. П. Баданина. // Начальная школа плюс До и После. – 2007. – № 12. – С. 59-62.
5. Басова, Е. Д. Воспитательная работа классного руководителя: системный подход / Е. Д. Басова. // Воспитание школьников. – 2009. – № 8. – С. 48-54.
6. Белшева, С. А. Диагностика школьной дезадаптации / С. А. Белшева. – М.: АСТ, 2007. – 143 с.
7. Битянова, М. Р. Психолог на старте школьных проблем / М. Р. Битянова. – М.: Знание, 1997. – 217 с.
8. Божович, Л. М. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. М. Божович. – М.: 1968. – 267 с.
9. Болховитин, С. Содержание и методика воспитательной работы в группах продленного дня / С. Болховитин. и др. // Начальная школа. – 2008. – № 2. – С. 50-52.
10. Бугрименко, Е. А. Школьные трудности благополучных детей / Е. А. Бугрименко, Г. А. Цукерман. – М.: 1994. – 189 с.
11. Венгер, Л. А. Готов ли ваш ребенок к школе? / Л. А. Венгер. – М.: Ювента, 1994. – 189 с.
12. Венгер, Л. А. Домашняя школа / Л. А. Венгер. – М.: Ювента, 1994. – 169 с.

13. Венецкая, А. Формирование культуры общения младших школьников / А. Венецкая, Б. // Начальная школа. – 2009. – № 2. – С. 73-77.
14. Воронцов, А. Педагогические условия реализации адаптационного периода в первом классе школ развивающего обучения / А. Воронцов. // Начальная школа «Первое сентября». – 2008. – № 13. – С. 32-35.
15. Герц, Е. Н. Психологическая адаптация учащихся 1-х классов / Е. Н. Герц, Е. А. Кутузова. // Завуч начальной школы. – 2008. – № 4. – С. 59-66.
16. Гуткина, Н. Н. Диагностическая программа по определению психологической готовности детей 6-7 лет к школьному обучению / Н. Н. Гуткина. // Психологическое образование. – 1997. – № 4. – С. 41-47.
17. Зайцева, В. Первый раз в первый класс, или как важно быть готовым / В. Зайцева. // Начальная школа «Первое сентября». – 2007. – № 17. – С. 12-15.
18. Зотова, А. И. Методы исследования социально-психологических аспектов адаптации личности. Методология и методы социальной психологии / А. И. Зотова, И. К. Кряжева. – М.: Дашков и Ко, 2009. – 149 с.
19. Колотова, А. Н. Подготовка ребенка к школе: материал для родителей / А. Н. Колотова. // Начальная школа «Первое сентября». – 2008. – № 8. – С. 19-22.
20. Корнетов, Г. Б. Основания и перспективы современного образования / Г. Б. Корнетов. // Школьные технологии. – 2007. – № 1. – С. 7-15.
21. Королева, О. Ф. Адаптационный период в первом классе / О. Ф. Королева. // Образование в современной школе. – 2003. – № 6. – С. 37-45.
22. Костяк, Т. В. Психологическая адаптация первоклассников / Т. В. Костяк. – М.: Феникс, 2008. – 176 с.
23. Кравцов, Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е. Кравцов, Е.. – М.: Феникс, 1991. – 145 с.
24. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология / И. Ю. Кулагина. – М.: Юрайт, 1991. – 335 с.

25. Лазарев, В. Трудности периода адаптации / В. Лазарев. // Начальная школа «Первое сентября». – 2006. – № 16. – С. 9.
26. Локалова, Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников: Книга для учителя начальных классов / Н. П. Локалова. – М.: Педагогическое образование России, 2000. – 220 с.
27. Лосев, П. Н. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе / П. Н. Лосев. // Начальная школа «Первое сентября». – 2005. – № 8. – С. 51-55.
28. Матюхина, М. В. Общие методические подходы к диагностике психической адаптивности младших школьников / М. В. Матюхина. – М.: Глобус, 1996. – 181 с.
29. Мижериков, В. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей образовательных учреждений / В. Мижериков, А.. – М.: Феникс, 2008. – 447 с.
30. Насонов, А. Н. Дети в процессе адаптации к школе / А. Н. Насонов. // Завуч начальной школы. – 2003. – № 4. – С. 110-115.
31. Нечаева, Н. Организация и содержание периода адаптации к школе первоклассников / Н. Нечаева. // Начальная школа «Первое сентября». – 2003. – № 33. – С. 13-14.
32. Обухова, Л. В. Рабочая книга школьного психолога / Л. В. Обухова. – М.: Терра, 2001. – 213 с.
33. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – М.: Сфера, 1999. – 261 с.
34. Петровский, А. В. Социальная психология коллектива / А. В. Петровский, В. В. Шпалинский. – М.: Просвещение, 1978. – 291 с.
35. Пидкасистый, П.И. Психология и педагогика: учебник для бакалавров под ред. П.И. Пидкасистого / П.П. Пидкасистый. – М.: Юрайт, 2012. – с.
36. Пилипко, Н. В. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклашками / Н. В. Пилипко. и др. – М.: Перспектива, 2002. – с.

37. Простатина, О. Ю. Адаптация первоклассников к школе / О. Ю. Простатина. // Справочник классного руководителя. – 2007. – № 8. – С. 6-14.
38. Салмина, Н. Г. Психологическая диагностика развития младшего школьника / Н. Г. Салмина, О. Г. Филимонова. – М.: МГППУ, 2009. – 210 с.
39. Санько, А. К. Введение в школьную жизнь / А. К. Санько, Ю. Ж. Кафеева. // Школьный психолог. – 1999. – № 23. – С. 51-63.
40. Семенова, Т. С. Изучение самочувствия и эмоционального состояния первоклассников в период адаптации к школе / Т. С. Семенова. // Начальная школа плюс До и После. – 2004. – № 8. – С. 13-15.
41. Хухлаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О. В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2003. – 176 с.
42. Цукерман, Г. А. Введение в школьную жизнь / Г. А. Цукерман, Н. К. Поливанова. – Томск: Генезис, 1992. – 94 с.
43. Цыба, Н. В. Система адаптации первоклассников, как педагогическая технология / Н. В. Цыба. // Завуч начальной школы. – 2002. – № 5. – С. 68-88.
44. Шаповаова, О. Е. Изучение отношения младших школьников к обучению / О. Е. Шаповаова. // Начальная школа «Первое сентября». – 2010. – № 1. – С. 22-25.
45. Шинтарь, З. Введение в школьную жизнь / З. Шинтарь. // Начальная школа «Первое сентября». – 2005. – № 15. – С. 2-33.
46. Шкуричева, Н. Совместная деятельность - успешная адаптация / Н. Шкуричева. // Начальная школа «Первое сентября». – 2007. – № 14. – С. 43-46.
47. Ясюкова, Л. А. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников / Л. А. Ясюкова. – СПб.: Речь, 2003. – 384 с.

П Р И Л О Ж Е Н И Я

Приложение 1

Определение сформированности «Внутренней позиции школьника»
«Беседа о школе» (Т.А. Нежнова, Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер).

Методика помогает выяснить, осознает ли ребенок цели и важность учения, как воспринимает учебный процесс, для чего он ходит в школу.

Анкета состоит из 7 вопросов:

1. Тебе нравится в школе? Что нравится больше всего, а что хотелось бы изменить, чтобы в школе стало совсем замечательно?
2. Какая у тебя учительница? Она тебе нравится?
3. Какие занятия тебе больше всего нравятся? Почему?
4. Если тебе дома разрешат носить школьную форму и пользоваться школьными принадлежностями, а в школу разрешат не ходить, то это тебя устроит? Почему?
5. Если бы мы сейчас играли в школу, то кем бы ты хотел быть: учеником или учителем?
6. Во время игры в школу, что у нас было бы длиннее: перемена или урок?
7. У тебя есть друзья среди одноклассников?

Интерпретация результатов:

1-й вопрос. На этот вопрос дети, как правило, отвечают «да». Если на дополнительный вопрос: «Что нравится больше всего?» – ребенок отвечает «учиться, писать, читать, уроки», то можно поставить 1 балл.

Если же ребенок говорит, что в школе ему больше всего нравится: «как со мной дружат», «ходить утром в школу», «играть, бегать, драться, гулять», «учительница», «перемена» – в общем, все, что не связано с учебной деятельностью, то за такой ответ ставится 0 баллов.

2-й вопрос. Можно поставить 1 балл, если ребенок говорит, что учительница ему нравится тем, «как учит», «вопросы задает», «учит писать, читать», «учит детей хорошему» и пр.

Балл не ставится, если ребенок дает ответ «хорошая, красивая, добрая, не ругает», «ставит пятерки», «хорошо выглядит», «отношением к детям», поскольку такое отношение к учителю не затрагивает учебный процесс.

3-й вопрос. 1 балл ставится, если ребенок отвечает, что ему больше всего нравится «математика, чтение, письмо».

0 баллов – если больше всего нравится «гулять», «рисовать», «лепка, труд, физкультура», «играться», особенно если при этом ребенок говорит, что остальные предметы ему не нравятся.

4-й вопрос. Большинство детей на этот вопрос отвечают так. «Дома скучно без учителя, без парты», «дома нехорошо, а в школе лучше», «дома я не могу писать, а в школе нам говорят, что делать», «буду прогульщицей», «дома нельзя школьную форму носить, можно запачкать», «дом – это не школа, там нет учителя». Когда ученик дает подобный ответ, иногда может сложиться впечатление, что он просто не понял вопроса, поэтому при желании его можно повторить. Но если ребенок не меняет своего ответа, то он оценивается в 0 баллов.

1 балл ставится, если ответ ученика примерно такой: «Хочу в школу ходить, не прогуливать, делать уроки», «в школе можно заниматься, читать, ум набавлять», «хочется учиться», «тогда не будешь ничего знать, надо учиться», «в школе можно всему научиться».

5-й вопрос. Это достаточно каверзный вопрос, так как ребенок с несформированной позицией школьника будет воспринимать его не как вопрос о школе, а как вопрос об игре. Таким образом, ребенок показывает свою неготовность к обучению в школе, преобладание игровой, а не учебной ведущей деятельности. Поэтому если ребенок выбирает роль учителя («я всегда играю учителя», «хочу учить детей») или роль ученика («учеником быть интересней», «я еще маленький и ничего не знаю», «можно поднимать руку»), то ответ оценивается в 0 баллов. Если же ребенок выбирает роль ученика потому, что хочет «стать умным»,

«нравится учиться», «нравится решать примеры, писать», то за этот ответ можно поставить 1 балл.

6-й вопрос. В интерпретации данного вопроса применяется тот же принцип, что и в предыдущем. Если Ребенок будет выбирать перемену – 0 баллов, значит, его ведущей деятельностью все еще остается игра. Если ребенок выбирает урок ему ставится 1 балл, так как у него на первом месте стоит учебная деятельность.

7-й вопрос. С помощью данного вопроса можно выяснить отношения ребенка с одноклассниками. Если ученик плохо адаптируется к новой среде, то у него могут быть проблемы в общении. Поэтому 1 балл ставится, если ребенок говорит, что у него двое и более друзей, 0 баллов – если нет друзей или только один друг.

Данный вопрос можно использовать для диагностики межличностных отношений, посчитав количество выборов, которое набрал каждый учащийся класса.

Анализ результатов:

Если ответы ребенка суммарно оцениваются в 6-7 баллов, то позиция школьника сформирована.

Если 4-5 баллов, позиция школьника сформирована средне.

3 и менее баллов – позиция школьника не сформирована.

Приложение 2

Определение мотивов учения (И.Ю. Пахомова, Р.В. Овчарова).

В основу предлагаемой методики положен принцип «персонификации» мотивов. Испытуемому предлагается небольшой рассказ, в котором каждый из исследуемых мотивов выступает в качестве личностной позиции одного из персонажей. Эксперимент проводится индивидуально. После прочтения каждого абзаца перед ребенком выкладывается соответствующий содержанию рисунок, который служит внешней опорой для запоминания.

Инструкция:

Сейчас я буду рассказывать историю, и показывать картинки, а ты слушай меня внимательно.

Мальчики (девочки) разговаривали о школе. Первый мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что меня мама заставляет. А если бы не мама, я бы в школу не ходил» (рис. а).

Второй мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что мне нравится учиться, нравится делать уроки. Даже если бы школы не было, я бы все равно учился» (рис. б).

Третий мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что там весело и много ребят, с которыми можно играть» (рис. в).

Четвертый мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что хочу быть большим. Когда я в школе, я чувствую себя взрослым, а до школы я был маленьким» (рис. г).

Пятый мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что надо учиться. Без учения никакого дела не сделаешь, а выучишься – можешь стать кем захочешь» (рис. д).

Шестой мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что получаю там пятерки» (рис. е).

Второй мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что мне нравится учиться, нравится делать уроки. Даже если бы школы не было, я бы все равно учился» (рис. б).

Третий мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что там весело и много ребят, с которыми можно играть» (рис. в).

Четвертый мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что хочу быть большим. Когда я в школе, я чувствую себя взрослым, а до школы я был маленьким» (рис. г).

Пятый мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что надо учиться. Без учения никакого дела не сделаешь, а выучишься – можешь стать кем захочешь» (рис. д).

Шестой мальчик сказал: «Я хожу в школу потому, что получаю там пятерки» (рис. е).

После прочтения рассказа нужно задать вопросы:

1. Кто из них, по-твоему, прав? Почему? (Выбор 1)
2. С кем из них ты хотел бы вместе играть? Почему? (Выбор 2)
3. С кем из них ты хотел бы вместе учиться? Почему? (Выбор 3)

Дети последовательно осуществляют три выбора.

Обработка результатов.

Ответы (выбор определённой картинки) экспериментатор заносит в таблицу и затем оценивает.

Выборы	Мотив внешний (рис. а)	Мотив учебный (рис. б)	Мотив игровой (рис. в)	Мотив позиционный (рис. г)	Мотив социальный (рис. д)	Мотив оценка (рис. е)
1						
2						
3						

Анализ результатов:

Учебная мотивация диагностируется по наибольшему количеству баллов (доминирующая мотивация). Иногда ребенок может руководствоваться и другими мотивами. Об отсутствии мотивации

обучения свидетельствует ограниченность предпочтений, т.е. школьниками практикуются различные подходы к тем или иным ситуациям.

Из ответов-выборов первоклассников делается вывод о сущности ведущего мотива учебной деятельности.

Выбор ребенком одной и той же картинки три раза подряд, а также ответы на вопросы, подтверждающие осознанность его выбора, свидетельствуют о наличии одного ведущего мотива.

Выбор ребенком одной и той же картинки два раза подряд и ответы на вопросы, подтверждающие осознанность его выбора, свидетельствуют о наличии одного ведущего мотива, а также другого мотива, менее значимого.

Если ребенок выбирает три разных картинки и осознанно объясняет свои выборы, то это свидетельствует о разносторонней мотивации, по ведущим следует считать мотив, обозначенный первой выбранной картинкой.

Когда ребенок выбирает 3 разные картинки и не может рационально объяснить свои выборы, это может свидетельствовать о недостаточном развитии мотивационной составляющей при подготовке к школе. Но условно ведущим следует считать мотив, обозначенный первой выбранной картинкой.

Для отслеживания дальнейшей результативности процесса формирования учебной мотивации у обучающихся целесообразно выявить уровень мотивации в целом:

Внешний мотив – 0 баллов;

Игровой мотив – 1 балл;

Получение отметки – 2 балла;

Позиционный мотив – 3 балла;

Социальный мотив – 4 балла;

Учебный мотив – 5 баллов.

Баллы выбранных картинок суммируются и на их основе по оценочным таблицам выявляются уровни мотивации.

Выбор мотива (картинки)	Выбор 1	Выбор 2	Выбор 3
Учебный (рис. б)	5	5	5
Социальный (рис. д)	5	4	4
Позиционный (рис. г)	3	3	3
Оценка (рис. е)	2	2	2
Игровой (рис. в)	1	1	1
Внешний (рис. а)	0	0	0

Уровни мотивации	Общее количество баллов
I	11-15
II	5-10
III	0-4

Уровни мотивации:

I – высокий уровень мотивации, преобладание учебных мотивов, возможно наличие социальных и позиционных мотивов;

II – нормальный уровень мотивации, преобладание позиционных мотивов, возможно присутствие социального и оценочного мотивов;

III – низкий уровень учебной мотивации, преобладание игровых или внешних мотивов, возможно присутствие оценочного и позиционного мотивов.

Мотивы:

Внешний – собственного желания ходить в школу ребенок не проявляет, школу он посещает только по принуждению.

Учебный – ребенку нравится учиться, нравится посещать школу.

Игровой – в школе ребенку нравится только играть, гулять, общаться с детьми.

Позиционный – ребенок ходит в школу не для того, чтобы овладевать учебной деятельностью, а для того, чтобы почувствовать себя взрослым, повысить свой статус в глазах детей и взрослых.

Социальный – ребенок ходит в школу не для того, чтобы быть образованным, узнавать что-то новое, а потому, что знает: учиться надо, чтобы в будущем получить профессию, – так говорят родители.

Отметка – ребенок ходит в школу, чтобы зарабатывать пятерки, за которые хвалят родители и учитель.

Приложение 3

Исследование адаптации методом Люшера (адаптировала Л.Н. Собчик).

Определение эмоционального состояния ребенка в школе, наличия положительных и отрицательных эмоций в различных учебных ситуациях.

Инструкция:

Перед ребенком нужно разложить цветные карточки в произвольном порядке (8 шт).

Посмотри внимательно и ответь на вопросы, на какой из этих цветов больше всего похоже твое настроение и покажи на этот цвет пальцем.

1. Когда ты утром идешь в школу?
2. А дома в выходные дни?
3. На какой из этих цветов больше всего похоже твое настроение, когда ты сидишь на уроке?
4. А когда отвечаешь у доски?
5. А перед контрольной работой?
6. Когда с ребятами на перемене играешь или общаешься?
7. Когда разговариваешь с учителем?

Определение эмоционального отношения ребенка к школьным ситуациям.

При выборе ребенком коричневого, серого цветов во всех семи случаях и фиолетового цвета в ситуациях «самочувствие дома, общая установка по отношению к школе, взаимоотношение с классным руководителем» – ставится 0 баллов.

При выборе черного цвета – 1 балл.

При выборе синего, зеленого, красного, желтого – 1 балл.

Высокий уровень адаптации: ответы ребенка оцениваются в 6-7 баллов – общее эмоциональное отношение ребенка к школе положительное.

Средний уровень адаптации: ответы оцениваются в 4-5 баллов – возможно проявление негативного отношения как в целом к школе, так и к отдельным сторонам учебного процесса.

Низкий уровень адаптации: ответы оцениваются в 0-3 балла – у ребенка преобладает негативное отношение к школе.

Приложение 4

Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан).

С помощью этой методики выявляется уровень школьной тревожности, анализируются школьные ситуации, вызывающие у ребенка страх, напряжение, дискомфорт.

Данная методика имеет большое значение в исследовании адаптации учащихся. Проводя качественный анализ ответов детей, можно обнаружить не только школьную тревожность, но и разные показатели школьной дезадаптации. Показателями дезадаптации могут выступать:

- общее негативное отношение к школе;
- нежелание ребенка учиться и посещать школу;
- проблемные, конфликтные отношения с одноклассниками и учителем;
- установка на получение плохих оценок;
- осуждение со стороны родителей, страх наказания.

Таким образом, методика изучения школьной тревожности может применяться также и для исследования общей адаптации ребенка к школе. В нее включены 12 рисунков (набор А – для девочек, набор Б – для мальчиков).

Инструкция:

«Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Посмотри, все – и взрослые, и дети – нарисованы без лиц (предъявляется картинка 1). Это сделано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я буду показывать тебе картинки, их всего 12, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение и почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое – грустное, печальное. Я покажу тебе картинку,

а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо – веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него или нее такое лицо».

Перед предъявлением каждой картинки повторяются вопросы: «Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у нее (него) такое лицо?»

Перед предъявлением картинок 2,3,5,6,10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного персонажа и рассказать о нем. Все ответы детей фиксируются.

Обработка результатов.

Каждая картинка оценивается от 0 до 1 баллов (0 – неблагополучный ответ, 1 – благополучный).

Наиболее типичные «благополучные» и «неблагополучные»
ответы детей по картинкам Проективной методики
для диагностики школьной тревожности

№ п/п	«Благополучные ответы»	«Неблагополучные ответы»
2	Девочка говорит другой: «не грусти, ты скоро вырастешь, и тоже будешь ходить в школу»	Девочка болеет дома, а те, которые идут в школу, ей завидуют
3	Мальчики играют в футбол. Мальчику (с мячом) весело. Остальным тоже.	Мальчик (с мячом) разозлился на остальных и лупит мячом в стену.
4	Мальчику весело. Он рассказывает анекдот про попугая маме	Мама ругает девочку. Девочка говорит: «Я не виновата». Плачет.
5	Учительница на перемене играет со всеми. Интересно. Девочка (которая ближе всех к взрослой женщине) сейчас будет водить.	Кто-то разбил цветок. Учительница ругается. Мальчик (который стоит ближе всех к взрослой женщине) злится. Это не он разбил. А ругают его. Остальные заступаются.
6	Это математика. Девочка (на первой парте) решает задачу. У нее все решилось. Она ждет, что ее сейчас похвалят. Ей приятно.	Задача трудная. Девочка (на первой парте) решила. Только не знает, правильно или нет. Не хочет, чтобы ее вызвали решать к доске. Боится.
7	Учительница говорит отметки за урок. Все хорошие.	Учительница читает рассказ. Все скучают, а девочка наказана (в углу). Ей грустно.

8	Мальчик дома делает математику. Он любит математику.	Мальчика заставляют сперва сделать домашнее задание, а только потом смотреть телевизор. Ему не нравится.
9	Играют в прятки. Мальчик (слева) спорит с другим, куда прятаться. Им радостно.	С девочкой (справа) поссорились и не разговаривают. Она говорит: «Вы дуры». Злится.
10	Девочку вызвали к доске. Она выучила про существительное. Ей учительница поставит «пять». Девочка довольна.	Мальчик решил задачу, а учительница говорит: «Тройка!». Он обиделся и спорит с ней. Она всегда так.
11	Играет в конструктор. Это интересно. Я тоже люблю.	Девочка сказала, что заболела, и осталась дома. Это хорошо, потому что сегодня контрольная. Теперь она не боится получить «двойку».

Интерпретация результатов:

9-12 баллов – можно говорить о том, что школьной тревожности у ребенка не обнаружено.

5-8 баллов – уровень школьной тревожности нормальный.

0-4 баллов – наличие школьной тревожности.

**Конспекты развивающих занятий
программы по адаптации первоклассников к процессу обучения
в школе «Первый раз в первый класс!»**

Раздел 1. Введение.

Знакомство школьника с нормами школьной жизни

Занятие № 1. «Вводное. С днем рождения, группа!»

Цели: создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности, раскрыть правила общения в группе.

Оборудование: заготовка для открытки: цветной лист форматом А-4 с надписью: «С Днем рождения, группа!»; разноцветные бумажные лепестки для каждого ребенка; магнитофон; аудиозаписи детских песен; цветной мяч.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»: дети, стоя в кругу с психологом, приветствуют друг друга, пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее настроение соседу справа и так далее по кругу.

Разминка. Игра «Мяч»

Цель: знакомство детей друг с другом, создание положительной мотивации на работу в группе.

Психолог: «Внимание! В этой игре с помощью мяча мы попробуем познакомиться. Встаньте все в круг, лицом к центру круга. Пожалуйста, кто-нибудь, возьмите в руки мяч. По кругу, по ходу часовой стрелки, начиная от того, у кого мяч, передавая его, назовите четко и громко свое имя. Передавая мяч, смотрите в глаза соседу. Начали! А теперь, играя в мяч, будем знакомиться. Тот, у кого мяч будет кидать его любому из стоящих в круге, и называть при этом имя того, кому адресован мяч. Тот, кто

перепутал имя адресата, называет все имена участников игры по кругу, начиная с себя и далее, по часовой стрелке. Итак, кидайте мяч друг другу, называя при этом имя того, кому вы адресуете мяч».

Упражнение: «Цветок общения»

Цель: создание благоприятного психологического климата, сплочение классного коллектива, создание атмосферы сотрудничества.

Психолог напоминает о том, что сегодня день рождения их коллектива. А на этот праздник положено дарить поздравительные открытки, и предлагает детям всем вместе сделать такую открытку и назвать ее «Цветок общения».

На заготовку форматом А-4 детям предлагается наклеить свои лепестки.

Психолог сообщает, что клей, который он нанес на заготовку не обычный, а «волшебный» и приклеит лепесток только в том случае, если ребенок скажет, что всем нам необходимо делать, чтобы рос наш цветок общения красивым и здоровым. Как правило, дети говорят, что для того, чтобы цветок общения рос красивым и здоровым, необходимо: всем подружиться; весело играть; не жадничать; помогать друг другу; нельзя обижать друг друга; быть вежливым и т.п.

Психолог проходит по классу, дети создают открытку. После этого взрослый подводит итог: «Мы сейчас с вами выполнили первое совместное дело и рассказали о том, чему будем учиться на наших занятиях. Посмотрите, как красиво у нас получилось».

На детских праздниках принято играть, давайте и мы с вами поиграем.

Игра «Кто есть кто? Что есть что?»

Цель: развитие познавательных психических процессов (операций мышления, внимания, памяти).

Дети внимательно вспоминают, что некоторые слова можно по определенному признаку отнести к какому-либо классу (группе).

Необходимо выяснить, какие группы знают дети (дикие и домашние животные, овощи, фрукты, деревья и т.д.)

«Сейчас вы все встанете в круг, я буду каждому из вас бросать мяч, а вы должны будете поймать его и, бросив обратно мне, сказать слово, которое относится к группе

- а) домашних животных;
- б) диких животных;
- в) деревьев и т.д.

Но вы должны, как можно быстрее называть слова. Те ребята, которые долго не смогут назвать слово, или неправильно его назовут, выбывают из игры.

Упражнение «Подарки»

Цель: содействие в установлении дружеских отношений в коллективе.

Упражнение выполняется в круге с мячом. Педагог предлагает всем встать в круг. Далее сообщает, что наступило время дарить и получать подарки. Он говорит: «Представьте себе, что это не мяч, а подарок, который вы хотите подарить на день рождения нашей группе. Сейчас невербально покажите подарок, когда другие угадают, что вы загадали, по цепочке передавайте мяч друг другу».

Упражнение «Мостик Дружбы»

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание благоприятного психологического климата.

Учитель просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик (при помощи рук, ног, туловища). Затем "построить" мостик втроем, вчетвером и т. д. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая "Мост дружбы".

Упражнение «Доброе животное»

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад.

Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе

Занятие № 2. «Я и мое имя»

Цель: формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я - концепции» детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности, создать атмосферу психологической безопасности, дать возможность почувствовать собственную значимость.

Оборудование: эстафетная палочка, бланки для рисования по точкам, набор открыток, очки.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Упражнение: «Передай движение по кругу»

Цель: создание мотивации на совместную работу, создание положительного эмоционального фона.

После того, как все расселись на своих стульчиках. По часовой стрелке педагог передает движение по кругу, новое движение задается только после того, как каждый выполнит предыдущее и «передаст» его педагогу: хлопок; топнуть ногой; поднять и опустить плечи; щелкнуть пальцами; хрюкнуть; повернуть голову вправо.

Упражнение «Я знаю, как тебя зовут»

Цель: поддержание доброжелательной атмосферы в группе, создание атмосферы психологической комфортности.

Все дети садятся в общий круг. Педагог объясняет задание: сейчас зазвучит музыка, пока она звучит, вы передаете друг другу эстафетную палочку. Как только она затихает, тот, у кого эстафетная палочка, встает, проходит по кругу и тому, кого знает по имени, кладет руку на плечо и называет его имя. Игра продолжается не более 5-7 раз.

Игра «Слушай хлопки!»

Цель: развитие свойств внимания, произвольности поведения.

Дети двигаются свободно в группе (можно под музыку). Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу на 10-20 сек.

1. Поза «аиста» - ребенок стоит на одной ноге. Поджав другую.

2. Поза «лягушки» - присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ногами на полу.

3. Дети возобновляют ходьбу.

Рекомендации: Проигрывание игры не более 4-х раз с добавлением ещё 2-х поз (зайчики, лошадки и т.д.)

Упражнение «Укрась свое имя».

Цель: повысить уровень самопринятия.

Имена детей пишутся на листочках. Далее детям предлагается украсить свое имя (цветом, орнаментом, сказочными персонажами, превратить свое имя в какое-либо изображение)

Упражнение «Рисуем по точкам»

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Упражнение «Найди свою половинку»

Цель: расширение знаний друг о друге, формирование позитивного отношения друг к другу.

В центре круга разложены открытки, разрезанные пополам. Задание: по команде педагога дети должны встать взять половинку открытки и найти того, у кого вторая половинка открытки. После этого со своим

партнером взять один стул, поставить его в общий круг, затем один из партнеров садится на стул, а другой встает у него за спиной.

Упражнения проводятся в два этапа: сначала их выполняет группа, сидящих детей на стульях, затем партнеры меняются местами.

«Что я люблю делать»

Водящий сообщает, что у него в руках клубок ниток. Каждый из детей по очереди получит его. Получив его, нужно обмотать ниткой свой палец руки, назвать свое имя и сказать, что вы любите делать. Затем передать соседу слева.

«Тебя зовут ...Ты любишь»

Теперь следующее задание, которое покажет, как хорошо дети запомнили то, что сказали остальные. Нужно снять ниточку со своего пальца, намотать ее на клубок и передать соседу справа, сказав, как его зовут, и чем он любит заниматься. Если кто-то что-либо забудет, остальные могут помочь.

Игра «Волшебный круг»

Цель: создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности.

Психолог: «Я хочу научить вас новой игре. Образуем круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: «Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?» Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «волшебные очки» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутрь круга».

Занятие № 3. «Школьные правила»

Цели: содействовать осознанию позиции школьника, познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене.

Оборудование: набор «Школьные знаки», комплекты геометрических фигур, текст сказки «Школьные правила».

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра: «А я еду»

Цель: создание мотивации на совместную работу, формирование атмосферы доверия и взаимопонимания, активизация деятельности.

Дети сидят в круге на стульчиках. Один стульчик свободен. Первый участник пересаживается на свободный стульчик со словами: «А я еду». Сосед пересаживается на освободившийся стул со словами: «А я рядом». Следующий - пересаживается со словами: «А я заяц». Следующий – со словами: «А я (и называет по имени любого участника, за исключением тех, кто сидит сразу справа и слева). Названный ребенок пересаживается, освобождая свой стул. Сидящий, у кого справа оказывается свободный стул, начинает следующий заход, и т.п.

Упражнение «Урок или перемена»

Цель: познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене

Вы уже знаете, что в школе бывают уроки и перемены.

На уроках и переменах школьники ведут себя как? (по-разному)

Сейчас я буду кидать мяч одному из вас и называть разные действия, а вы отвечайте, когда это делают школьники – на уроке или на перемене (читать, играть, разговаривать с друзьями, просить у друга ластик, писать в тетради, отвечать на вопросы учителя, решать задачки, готовиться к уроку, есть яблоко).

Упражнение «Составь фигуру»

Цель: развитие познавательных психических процессов, формирование положительного отношения к школе.

Детям из геометрических фигур предлагается создать аппликацию на тему «Школа»

Сейчас мы с вами отправляемся в сказочную страну, которую вы сейчас создали из своих аппликаций. А передвигаться мы будем на паровозике.

Игра «Паровозик»

Детям предлагается разойтись по классу. Выбирают водящего: он будет паровозиком. Его задача – под музыку пройти по всему классу и собрать «пассажиров» со всех станций.

По дороге нам встречаются разные дорожные знаки.

Упражнение «Школьные знаки»

Цель: помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Ребята, а вы обращали внимание на дорожные знаки? Для чего они нужны?

Дорожные знаки помогают нам, они подсказывают правила поведения на дороге. Если не обращать на них внимания – быть беде.

А что такое правило? (правило – это значит делать правильно)

А зачем нам правила, может быть, мы и без них обойдемся? (неприятности никто не любит, поэтому и появились правила, чтобы знать, как лучше жить и со всеми дружить)

Как вы думаете, а в школе есть правила? Чего нельзя делать на уроке? А как надо вести себя на перемене?

Чтобы мы не забыли о правилах для учеников, нам нужны свои знаки.

№1. На уроке нельзя разговаривать друг с другом, иначе можно все прослушать и ничего не узнать, поэтому в вашем классе будет висеть вот такой знак.

№2. Мы уже знаем с вами, что когда все кричат с места, ответов не слышно, поэтому о том, что нельзя кричать с места, даже если знаешь ответ, нам будет напоминать вот такой знак.

№3. А можно ли подсказывать другим ответ, когда учитель спрашивает не вас? О том, что в нашем классе нет места подсказкам, нам напомнит вот этот знак.

№4. А что делать, если хочешь о чем-то спросить или ответить на вопрос?

Конечно, для этого надо поднять руку и ждать, пока учитель попросит сказать. Вот знак, который говорит об этом правиле.

№5. Как вы думаете, о чем нам говорит вот этот знак?

Чтобы у нас все хорошо получалось и весело училось, мы должны быть всегда дружны и нет места спорам в классе.

Мы прибыли на конечную станцию.

Чтение и анализ сказки «Школьные правила»

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 4. «Собираем портфель»

Цель: помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Оборудование: Сказка «Собирание портфеля», бланк к упражнению «Раскрась по инструкции», бланк к упражнению «Обведи по контуру».

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение: «Соберем портфель!»

Цель: развитие свойств внимания, введение в тему занятия.

Чтение и анализ сказки «Собирание портфеля»

Коллаж «Портфель для Белочки»

Цель: формирование положительного отношения к обязанностям школьника, научить первоклассника правильно собирать портфель.

Детям предлагается выбрать те предметы, которые Белочка должна взять в школу и наклеить их на бумагу, на которой изображен контур портфеля.

Упражнение «Раскрась по инструкции»

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Дети должны раскрасить геометрические фигуры в соответствии с инструкцией (с учетом пространственной ориентировки: право-лево; верх-низ, порядковый номер)

Игра «Запомни порядок»

Цель: развитие свойств памяти.

Выбирают 5-6 детей. Остальные – «зрители». Из выбранных детей один становится водящим. Другие 4-5 игроков выстраиваются в «паровозики». Водящий должен посмотреть на «паровозик» 1 мин., а затем надо отвернуться и пересчитать детей по именам так. Как они стоят в «паровозике». После этого игроки становятся «зрителями», а на «сцену» выходят другие дети. Рекомендации: отметить детей, которым удалось запомнить правильно.

Упражнение «Я положу в свой портфель»

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 «Обведи по контуру»

Цель: развитие познавательных психических процессов

Детям предлагается обвести контур портфель, соединив точки.

Упражнение «Доскажи словечко»

Детям предлагается отгадать загадки про школьные принадлежности.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 5. «Школьные оценки»

Цель: помощь будущим первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников, активизация познавательной активности обучающихся, формирование положительной мотивации.

Оборудование: изображение сказочной школы, иллюстрации сказочных персонажей, иллюстрации «волшебные лесенки», бланки для графического диктанта.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра «Закончи слово»

Цель: развитие познавательных психических процессов, активизация мыслительной деятельности, создание мотивации на работу в группе.

Психолог: «Внимание! В этой игре мы будем пытаться заканчивать слова, которые будут начинаться например, на слог: ра; зем; го; па. Я буду кидать каждому из вас мяч, и говорить первый слог слова, вы должны будете поймать мяч, бросить его мне обратно, договорить это слово (т.е. закончить слово). Сначала все дети заканчивают слова, начинающиеся на слог «ра» (дается несколько раз закончить слова, начинающиеся на один и тот же слог), а потом можно каждому из детей задавать разные слоги, с которых начинаются слова.

Психолог: «Когда-то давным-давно жили на земле сказочники. Они-то и придумали сказочный городок. (Открыть на доске изображение сказочного городка.)

– В этом городке все было сказочным: сказочные домики, сказочные цветы, сказочные игрушки и даже школа была сказочной! Смотрите. Открыть на доске изображение сказочной школы:

– Как вы думаете, кто учится в сказочной школе? (В сказочной школе учатся герои сказок.)

– Назовите этих героев сказок

Каждый день герои с удовольствием ходили в школу. На уроках они учились, на переменах — играли. Много нового и интересного узнали маленькие первоклассники, даже считать до пяти научились. Только оценок им еще не ставили, говорили, рано еще. И вот наконец учительница сказала, что скоро первоклассники начнут получать оценки. Первоклассники должны будут нарисовать узоры, которые она проверит. Конечно, все очень разволновались и захотели получить только хорошие оценки.

– А за что можно оценить любую работу. То есть необходимо оценить результат.

– А если работа выполнена не до конца?

– А какие школьные оценки вы знаете? А только ли баллами можно оценить работу? (похвала, его работой интересуются другие и т.д.)

Винни Пух очень сильно хотел получить пятерку или похвалу учителя. Винни Пух очень спешил, чтобы выполнить задание самым первым. И правда: все только-только приближались к середине, а он уже поднял свою лапку и радостно закричал: «Я уже все! Я закончил!». Учительница подошла к его парте, взяла в руки листок и отчего-то нахмурилась. Посмотрите, ребята, какой узор получился у Винни Пуха. (Вывешивается на доску таблицу «Работа Винни Пуха»).

Психолог: «Ребята, как вы думаете, почему нахмурилась учительница? (Дети отвечают: работа грязная, неправильная и т.д.). Давайте попробуем оценить работу. Правда, оценки мы ему ставить не будем, а используем волшебные лесенки». (Учитель вывешивает на доску таблицу с разноцветными лесенками.)

Психолог: «Ребята, красная лесенка — это лесенка красоты. На ее верхней ступеньке стоят самые-самые красивые работы, а на самой нижней — самые некрасивые. Как вы думаете, куда можно поставить работу Винни Пуха?». (Выслушиваются предложения детей, и ставится

крестик на одной из нижних ступенек.) И так, работа у Винни Пуха получилась не очень красивая.

А теперь посмотрите на зеленую лесенку. Это лесенка правильности. На самой верхней ступеньке стоят самые правильные работы, на самой нижней — самые неправильные. Куда можно поставить работу Винни Пуха? (Ведущий выслушивает ответы детей. Если дети предлагают поместить работу вниз, учитель обращает их внимание на то, что, хотя работа и выполнена некрасиво, ошибок в ней нет.) И так, работа у Винни Пуха получилась правильная. (Учитель ставит крестик на одной из верхних ступенек.)

И, наконец, перед нами синяя лесенка. Это лесенка быстроты. На ее верхней ступеньке стоят работы, которые были сделаны быстрее всех, а на нижней — медленнее всех. Винни Пух выполнил свою работу самым первым. На какую же ступеньку мы поставим его работу? (Дети отвечают: на верхнюю. Ведущий ставит крестик на верхней ступеньке.)

– Какого результата достиг Винни Пух? Посмотрите, ребята: работа у Винни Пуха получилась правильная и быстрая, но некрасивая.

А вот Карлсон тоже очень старался. Он очень боялся сделать что-нибудь неправильно, поэтому рисовал очень медленно, так что выполнил свою работу самым последним в классе. Вот что у него получилось. Давайте оценим работу Карлсона с помощью волшебных лесенок.

– Какого результата достиг Карлсон? Посмотрите, работа у Карлсона получилась красивая и правильная, но медленная.

– Скажите, пожалуйста, кто выполнял задание учителя? (Каждый ученик самостоятельно)

– Значит, каждый выполняет свою работу сам.

– А если работу выполнять без желания, интереса достигнет ли ученик результата?

Значит, надо не только делать все самому, но и весь день, и обязательно с желанием, с интересом, с радостью, увлеченно, тогда будет хороший результат.

Посмотрели Винни Пух с Карлсоном на свои оценки и задумались. Оказывается, все работы бывают разными. Иногда можно выполнить задание некрасиво, зато быстро и правильно. А иногда работу выполняешь долго, зато она получается красивой и правильной. А бывает, что вроде бы и не совсем правильно выходит, зато красиво и быстро.

Психолог: «Вот так Винни Пух с Карлсоном познакомились с волшебным словом «зато».

Упражнение «ЗАТО»

Цель: работа со школьной тревожностью.

Это слово помогает найти что-то хорошее даже в самых трудных ситуациях. Даже если что-то не получилось, мы можем обратиться к слову «зато». Пусть буквы получились не очень красивые, зато слово написано правильно. А сейчас я расскажу вам, что случилось с учениками школы, а вы им помогите с помощью слова «зато».

Мальвина написала буквы не ручкой, а карандашом, и очень расстроилась. (Вариант: зато она может стереть ошибки.)

Пятачок забыл дома ручку. (Зато он может ее у кого-нибудь попросить и познакомиться с новыми ребятами.)

Красная Шапочка решила не ту задачу. (Зато она будет больше знать.)

А сейчас пора возвращаться в класс. Наш путь пролегает через горы:

Упражнение «Узоры и волшебные лесенки»

Цель: развитие произвольности, умения действовать по образцу и слушать инструкцию взрослого.

Психолог: «А теперь вы сами попробуете нарисовать узоры и поставить себе оценки с помощью волшебных лесенок». (Учитель раздает детям листочки и карандаши).

Игра «Листопад»

Психолог: «А сейчас мы с вами немного отдохнем. Помните ли вы, ребята, как осенью летят с деревьев листочки? Каждый листочек кружится сам по себе, а потом они вместе образуют красивые кучи из листьев. Сейчас мы с вами сыграем в игру под названием «Листопад». Когда я говорю «листочки», вы, как листья, будете кружиться по классу. А как только я скажу «куча», вы должны тут же собраться в группы. После слова «куча» я назову число. Столько листьев должно быть в вашем холме. Например, если я скажу «куча, три», значит, вы должны собраться по трое. Всем понятно? Встаньте, пожалуйста, из-за парт и подойдите ко мне». (Дети встают из-за парт и подходят к учителю. Для этой игры необходимо наличие свободного пространства.)

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 6. «Подсказки и списывание»

Цели: содействовать осознанию школьных норм и правил.

Оборудование: Сказка «Подсказки и списывание», стимульный материал к упражнению «Четвертый лишний», очки.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Школьник и дошкольник»

Цель: помощь учащимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Психолог: «Ребята, как вас называют в садике? А как вас будут называть, когда вы пойдете в школу? Скажите, чем отличается школьник от дошкольника? Верно, школьник делает домашнее задание, ходит в школу, учится на уроках. А что делают дошкольники? А может ли школьник играть и бегать? На самом деле школьник тоже может играть и бегать. Я вам открою маленький секрет: каждый из вас может вести себя как школьник, а иногда как – дошкольник. Нужно знать, когда вы можете

вести себя как школьники, а когда можно вести как дошкольник. Сейчас я буду называть разные ситуации, а вы подумаете, как нужно себя вести в этой ситуации – как школьник или как дошкольник. – На уроке, – дома, – с друзьями и т.д.»

Чтение и анализ сказки «Подсказки и списывание»

Упражнение «Что можно, а что нельзя!»

Цель: снизить тревогу школьника, связанную с новыми условиями обучения, осознание детьми школьных норм и правил.

Игра «Нос, рот, потолок»

Цель: развитие свойств внимания, содействие созданию благоприятного психологического климата.

«Ребята, а сейчас мы с вами узнаем новую игру. Она называется «Нос, потолок, рот». Для того чтобы в нее играть, нужно быть очень внимательными. Посмотрите наверх. Что находится у нас над головой? Давайте покажем пальцем и, скажем: потолок. Отлично. Что под ногами? Покажем на него пальцем. А теперь показывает пальцем на свой нос и говорит: нос.

А теперь я буду вас путать. Я буду называть одно, а показывать другое. Вы ничего не говорите, Только показываете на то, что я называю. Верьте тому, что вы слышите, а не тому, что видите. Будьте внимательны.

Упражнение «Четвертый лишний»

Цель: развитие операций мышления.

Упражнение «Волшебные очки»

Цель: стимулирование творческой активности, развитие творческих способностей.

Нарисуй один и тот же пейзаж, глядя на него в разные волшебные очки (круглые, треугольные, квадратные)

Игра «Дракон кусает свой хвост»

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся за плечи друг друга. Первый ребёнок – «голова Дракона»,

последний – «хвост дракона». «Голова Дракона пытается поймать «хвост», а тот изворачивается от нее.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 7. «Что такое хорошо?»

Цели: раскрыть перед обучающимися понятия «плохо» и «хорошо»; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; совершенствование коммуникативных умений и навыков; развивать умение понимать правила и нормы поведения.

Оборудование: набор смайликов, набор схем для построения предложений, журналы, краски, карандаши.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель – снятие напряжения, сплочение группы.

Дети свободно передвигаются по классу. Через некоторое время психолог говорит: «Каждый из вас атом, но вам скучно бродить по одному, поэтому атомы решили объединиться по 2, затем по 3 и т.д.» (в зависимости от количества участников).

С давних пор люди задумывались над вопросом: «Что такое хорошо и что такое плохо?». Не случайно из поколения в поколение передаётся народная мудрость через пословицы. Посмотрите внимательно на экран, тут написаны пословицы. Прочитайте их ребята, как вы понимаете эти пословицы?

Молодцы, ребята! Вижу, что вы понимаете, что такое быть добрым человеком.

Игра «Наши поступки»

Цель: помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Психолог: «Предлагаю поиграть в игру. Я буду называть вам поступки, а вы будете показывать свое отношение к ним с помощью «смайликов»».

Учить уроки, обижать малышей, помогать друзьям, мешать кому-либо, говорить правду обзываться, слушать учителя, на уроке драться, быть вежливым, не слушать говорящего, уважать родителей, быть обидчивым.

Коллаж «Хорошо-Плохо»

Цель: осознание обучающимися норм и правил поведения в школе.

Упражнение. «Что можно сделать за перемену?»

Цель – развитие образного и логического мышления, умения понимать нормы и правила.

Детям предлагается подумать и ответить на вопрос «Что можно успеть сделать за перемену?». После того, как дети ответят, им предлагается определить, какие названные ими действия запрещено делать в школе и почему?

Упражнение «Сочини рассказ по теме «Хорошо-плохо»

Цель: осознание норм и правил поведения в школе, развитие творческих и познавательных способностей.

Детям предлагается несколько простых схем. По этим схемам детям необходимо сочинить рассказ про хорошие и плохие поступки.

Кто? – Что сделал? – Где? – Зачем? –
Как?

Встреча – Погоня – Боевое столкновение – Счастливое окончание
Событие – Причина – Место действия – Сравнения – Что
получилось?

Упражнение. «Барометр настроения»

Цель: снятие напряжения, создание положительного эмоционального климата.

Ведущий спрашивает у детей, знают ли они что такое барометр (термометр, градусник) и для чего он нужен. Затем детям предлагается показать свое настроение только руками: плохое ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в стороны.

Упражнение «Доброе животное»

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы

Занятие № 8. «Мои эмоции»

Цель: знакомство с понятием «эмоции», развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей; совершенствование навыков общения, формирование у обучающихся умение понимать друг друга.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», маски животных, набор «Цвет настроения».

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра «Наоборот»

Цель: Развитие мыслительных операций, умения быстро отвечать на поставленный вопрос, понимать инструкции ведущего с первого раза.

Детям называются разные слова, при этом бросается мяч кому-нибудь из детей, тот, кто поймает мяч, должен говорить их противоположные значения.

Психолог: «Наше занятие называется «Мои эмоции». Сегодня мы будем говорить об эмоциях, которые испытывает человек. Будем учиться узнавать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и правильно выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова? У кого это получалось лучше? Скажите мне, а что обозначают слова

радость, злость, грусть? Правильно, это эмоции. А вспомнить эти эмоции нам поможет волшебный экран».

Упражнение «Назови эмоцию»

Цель: закрепление понятий, обозначающих различные эмоциональные состояния (радость, злость, грусть, страх).

Психолог: «Сегодня к нам в гости пришли братья-гномики (показать). Они познакомят нас с эмоциями. Скажите мне, какой первый гномик? (Радостный) А как вы догадались? Какое у него лицо? Какие у него глаза? Что происходит с его губами? (Показать). А какой второй гном? (Злой) Правильно, давайте опишем его лицо. Какие у него глаза, рот, зубы? (Далее описываем эмоции страха и грусти).

Да, мы научились узнавать такие эмоции, как радость, страх, злость, грусть.

А для того, чтобы лучше их запомнить, мы поиграем с вами в игру «Собери эмоцию»».

Игра «Собери эмоцию»

Цель: Развитие навыков межличностного общения, умения определять эмоциональное состояние.

Дети под музыку свободно передвигаются, держа каждый свою половинку. Как только музыка останавливается, дети должны найти себе среди ребят пару так, чтобы ваши половинки образовали целую картинку.

Знакомство с эмоциональными состояниями (удивление, любопытство)

Цель: Формирование представления детей об эмоциональных состояниях (удивление, любопытство).

Психолог: «Сегодня мы познакомимся еще с двумя эмоциями. Это удивление и любопытство. Посмотрите, пожалуйста, на экран. К нам выбежал еще один гном. (Показать рисунок). Как вы думаете, какой он? Что он делает? Правильно, этот гном удивляется. Птичка пролетит, облако проплывет, распустится красивый цветок, – все вызывает у гномика

удивление. Давайте внимательно рассмотрим гномика. Какие у него брови? Правильно, они подняты вверх. Глаза? Они широко раскрыты. Губы? Они растянуты и похожи на букву «О». Удивление можно сравнить с легким прикосновением. Давайте передадим прикосновение по кругу. У вас замечательно получилось! А сейчас соберем из карточек удивленное лицо. Сравните с образцом, который на нашем волшебном экране. У всех так получилось?

А вот еще гномик. Какой он? Да, он любопытный. Видите, какие у него глазки? Они смотрят пристально. Рот полуоткрыт. Давайте соберем из карточек любопытное лицо. Давайте вспомним случаи, когда мы испытывали любопытство. (Интересный рассказ, картинка, мультфильм). А скажите, удивление и любопытство похожи? А чем они отличаются? (Удивление мимолетно, а любопытство связано с интересом и более продолжительно)».

Этюд «Теремок»

Цели: совершенствование навыков практического владения выразительными движениями (мимикой, пантомимикой) – средствами человеческого общения.

Дети пробуют с помощью слов, мимики и жестов выразить различные эмоции. Для этого разыгрывается сказка «Теремок». В этой сказке все персонажи разные. Мышка – грустная, лягушка – веселая, заяка всех боится, лиса – любопытная, волк – злой, медведь – удивленный. Конец сказки – другой. Мишка не будет ломать теремок, а попросит зверей: «Пустите меня в теремок». И звери его пустят. (Распределение ролей). Давайте сначала попробуем, получится у нас сыграть роли этих сказочных персонажей. (Разыгрывается этюд.)

Упражнение «Закончи предложение»

Детям сообщается, что у нас в классе распустился красивый цветок (бумажный цветок с отрывающимися лепестками). Этот цветок не простой. На его лепестках что-то написано. Каждый должен по очереди отрывать по

одному лепестку, читать предложение и заканчивать его. (Мне радостно, когда... Маме грустно, когда... Учительница удивляется, когда... Ребенок злиться, когда... Малышу страшно, когда... Мне любопытно, когда...)

Упражнение «Пирог эмоций»

Цели: снятие эмоционального напряжения, преодоление барьеров невербального общения, развитие групповой сплоченности.

Детям предлагается испечь пирог только с хорошими эмоциями и угостить всех собравшихся в классе. Дети повторяют слова учителя.

Взяли мы немножко смеха,
И немножечко успеха,
Удивления на ложке,
Любопытства поварешку,
Много радости налили,
Тесто быстро замесили.
Испекли пирог мы в печке,
Остудили на крылечке.
А потом пирог делили
И гостей всех угостили.
Все ладошки подставляйте,
Угощенье получайте!

(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с гостями).

Психолог: «Ребята, вам понравилось угощать друг друга, а наших гостей? Кому было трудно подойти к незнакомому человеку? Что вы испытываете сейчас, угостив гостей, сделав им приятное? Как вы считаете, приятно дарить радость?»

Упражнение «Цвет настроения»

Цель: развитие умения определять свое эмоциональное состояние.

Детям предлагается выбрать для себя цветок. Кому сейчас радостно, должен выбрать красный цветок, грустно – фиолетовый цветок, кто испытывает спокойствие – выбирает желтый цветок.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 9. «Мое настроение», «Конверты "Радости" и "Огорчений"»

Цель: познакомить с понятием настроение; развивать умение управлять своим настроением, снятие психо-эмоционального напряжения.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», журналы, карандаши, альбомные листы, 2 рисунка на тему «Как у меня испортилось настроение».

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Тренировка эмоций»

Цель: потренироваться в мимическом выражении различных эмоциональных состояний.

Один из детей вытягивает карточку с заданием и выполняет его (показывает состояние). Затем это же состояние показывают все члены группы.

- Улыбнись, как кот на солнце.
- Улыбнись, как будто ты увидел чудо.
- Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу.
- Устань, как муравей, притащивший большую муху.
- Улыбнись, как хитрая лиса.
- Испугайся, как котенок, на которого лает собака.
- Устань, как человек, поднявший тяжелый груз.
- Улыбнись, как радостный ребенок.

Разные настроения

Психолог: «К нам пришел мишка Топтыжка. Ему, как и вам 7 лет. Он уже много умеет, знает. А самое главное – Топтыжка умеет думать. Поздоровайтесь с мишуткой. (Дети здороваются, глядят игрушку). У Топтыжки бывают разные настроения: когда он спокоен, то его настроение похоже на чистую и прозрачную воду, а когда он веселится, придумывает разные игры-развлечения с друзьями, то его настроение похоже на праздничный салют. Но бывает, что его настроение похоже на грязную воду в луже после дождя. В такие минуты Топтыжке ничего не хочется делать, он ждет, когда такое настроение пройдет».

Обсуждение

- Бывало ли у вас такое грустное настроение? Когда? По какой причине?
- Что вы чувствовали при этом?
- О чем думали?
- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- Что же нужно делать, чтобы оно прошло?

(Дети высказывают свое мнение).

Релаксационное упражнение «Облака»

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Дети изображают настроение облака по стихотворению.

Упражнение с элементами арт-терапии «Конверты радости и огорчений»

Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

«За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать

всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Детям предлагается изготовить конверты, украсить их соответствующим образом. Когда конверт радости и конверт огорчений будет готов, дети начинают их заполнять.

Берут небольшие бумажки и рисуют то, что их обрадовало, а что огорчило. И распределяют это по соответствующим конвертам.

Затем дети с помощью рук изобразить весы. Один конверт помещается на правую ладонь, а другой на левую. Ребенка спрашивают, что перевешивает?

Упражнение «Сочини рассказ»

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Детям показываются 2 рисунка на тему «Как у меня испортилось настроение». На рисунках начало и конец истории. Детям предлагается сочинить об этом рассказ.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 10. «Радость – одна на всех»

Цель: знакомство с чувством радости; развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», лепестки ромашек, демонстрационный материал «Азбука настроений», платок.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Глаза в глаза»

Цель: развивать в детях чувство эмпатии.

Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза, чувствуя руки, попробуйте молча передать разное состояние: «я грущу», «мне весело», «давай играть», «я рассержен».

Психолог: «А теперь посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма «радость»). Как вы думаете, этот человек грустный? А может быть, он сердитый? Или веселый, радостный? Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать?..»

Упражнение «Азбука настроений»

Цель: развивать способность понимать и выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого.

На карточках изображены: мама, папа, кошка, мышка, попугай и рыбка. Они все радостные на этих картинках. Каждый ребенок должен подумать и решить, какую роль он сможет сыграть. Те ребята, которые возьмут какую-нибудь карточку, должны будут выйти и представиться от имени выбранного персонажа. Например: «Я – кошка. Я живу в доме. Люблю пить молоко. Я радуюсь, когда поймаю мышку».

Упражнение «Солнечный зайчик»

Психолог: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их.

Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке

Поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги.

Он забрался на живот – погладь животик.

Солнечный зайчик не озорник.

Он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу».

Упражнение: «Букет приятных событий», «Ромашка»

Цель: развитие способности понимать свое эмоциональное состояние.

Психолог: «А сейчас мы с вами будем составлять букет, но не простой, а букет приятных событий.

На лепестках вам нужно написать: Я радуюсь, когда... Я счастлив, когда... Я весел, когда...

В центре: Я радуюсь, когда...(желтый). Я счастлив, когда...(красный). Я весел, когда...(оранжевый). Далее скрепляем и получаем букет цветов – приятных событий».

Упражнение «Копирование по точкам»

Цель: развитие свойств внимания, умения действовать по образцу.

Упражнение «Игра с платком»

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Психолог: «Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто — зрителем, проведем небольшую артистическую разминку.

У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить: бабочку, принцессу, волшебника, бабушку, фокусника, человека, у которого болит зуб, морскую волну, лису.»

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 11. «Чудо-дерево»

Цель: знакомство с эмоцией удивления; закрепление мимических навыков.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», силуэтные изображения деревьев, журналы, краски, карандаши, фломастеры.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Упражнение. «Добрый бегемотик»

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, сплочение классного коллектива.

Дети встают в шеренгу. Взрослый говорит, что все вместе они – маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию впереди стоящего. Затем детей просят погладить своего соседа по плечу, по головке, по спине, по ручке и т.д. После этого взрослый предлагает «бегемотику» походить по классу, присесть и т.д.

Детям показывается иллюстрация, где изображена эмоция удивления.

Упражнение «Кто заметит небылицы?»

Цель: развитие мимических навыков

«Небылицы в лицах»: по каким признакам можно догадаться, что человек испытывает удивление? Выразите позыми, жестами, голосом, мимикой удивление.

Игра «Кто тебя и как позвал?»

Цель: развитие сосредоточенности и способности к концентрации, умения различать людей по оттенкам голоса и их эмоциям (сердитый, обиженный, добрый, испуганный и т.п.)

Конкурс на самого удивлённого

Цель: развитие мимических навыков.

«В одной далёкой стране был сказочный город. В этом городе жили маленькие люди. Однажды маленькие люди пошли гулять в волшебный лес. Там они увидели большое дерево. На большом дереве сидела большая мышка и вила себе большое гнездо. Увидела мышка маленьких людей, удивилась и улетела». Разбиться на две команды. Одна команда – удивляется как люди, а другая – как мышка.

Игра «Любопытный»

Ход игры. Звучит весёлая музыка. Из группы детей выбираются двое водящих, остальные садятся на стулья, они – зрители. Один из водящих берёт сумку и идёт по комнате, другой движется за ним и показывает, что его интересует то, что лежит в сумке. Музыка останавливается, первый водящий кладёт сумку на пол и начинает «звонить по телефону». Второй ребёнок старается узнать, что лежит в сумке. Наконец он раскрывает сумку, видит в ней, например, книги и разочарованно машет рукой.

Коллаж «Чудо-дерево»

Детям зачитывается стихотворение «Чудо-дерево». Затем дети самостоятельно создают свое чудо-дерево.

Этюд «Насос и надувная кукла»

Цель: снятие психо-эмоционального удивления.

Дети разбиваются на пары. Один – надувная «кукла», из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью «насоса»: ритмично наклоняется вперёд, на выдох произносит: «СС-с». «Кукла» медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет – она надута. Затем «куклу» сдувают, нажав несильно ей на живот, воздух постепенно из неё выходит со звуком: «СС-с», она опять «опадает». Пары меняются ролями.

Упражнение «Улитка»

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности детей.

У детей спрашивают: «Как вы думаете, почему улитка боится лягушки? Что улитка делает, когда ей угрожает опасность?». Затем дети встают за взрослым «паровозиком» – каждый обнимает впереди стоящего за талию. «Теперь мы с вами одна большая улитка». По команде «Лягушка» улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде «Лягушка ускакала» дети, не расцепляя рук,

прохаживаются по классу и хором говорят: Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 12. «Наши страхи»

Цель: познакомить детей с эмоцией страха; научить узнавать эту эмоцию по схематическому изображению на рисунках; научить передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (мимики, жестов, пантомимики, художественных средств), снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», карточки с изображением сказочных героев, цветная бумага, карандаши, краски.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра на мышление «Логические концовки»

Цель: развитие операций мышления.

Если стол выше стула, то стул... (ниже стола)

Если 2 больше одного, то один... (меньше 2)

Если Саша вышел из дома раньше Сережи, то Сережа... (вышел позже)

Если река глубже ручейка, то ручеек... (мельче речки)

Если сестра старше брата, то брат... (младше сестры)

Если правая рука справа, то левая... (слева).

Сегодня мы знакомимся с эмоцией страха.

Беседа по иллюстрации «Петя и гусь»

Инсценировка стихотворения «Испуг»

Упражнение «Страхи сказочных героев»

Цель: закрепление эмоции страха.

Каждый ребенок вытягивает карточку с изображением сказочного героя. Далее от имени сказочного героя, дети рассказывают про возможные страхи этих героев. Другие угадывают сказочного героя.

Этюд на выражение эмоции страха «Змей Горыныч»

Цель: научить передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств.

Представьте себе, что вы в солнечный летний день гуляете по цветущей лесной поляне (дети гуляют по комнате). Вдруг вы услышали страшный шум и увидели, что прямо к вам по небу летит Змей Горыныч. Покажите свое состояние. Что вы будете делать в этой ситуации

Игра «Змей Горыныч»

Цель: Снятие страха перед агрессией (нападение сказочного существа).

Инсценировка битвы со Змеем Горынычем.

Сказочный город (поставленные по кругу стулья). В нём живут царевич, царевна и ремесленники. Город сторожат 2 стражника. Иван-царевич уходит на охоту. Царевна готовит обед. Ремесленники работают (кузнец куёт, маляр красит и др.) Стражники обходят город. Вдруг налетает Змей Горыныч. Он ранит стражников, убивает ремесленников, а царевну уводит в свою пещеру. Змей-Горыныч встаёт перед пещерой и сторожит её. Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник (раненый) показывает, куда Змей-Горыныч увёл царевну. Иван-царевич идёт сражаться со Змеем-Горынычем. Они борются, Иван-царевич побеждает, берёт царевну за руку и ведёт её в город. Ремесленники радуются, кричат «ура», хлопают в ладоши.

Упражнение «Поймай слово»

Цель: развитие у детей когнитивных умений и способностей

Детям нужно выбрать слова, начинающиеся на заданную букву.

Игра-аппликация «Спрячем страх за забором»

Цель: работа с детскими страхами.

На изображение страха (рисунок детей «Чего я боюсь») наклеить кусочки разноцветной рваной бумаги или поверх рисунка нарисовать забор, клетку.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 13. «Грусть и печаль»

Цель: рассмотреть особенности содержательного наполнения грусти и печали; обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; формировать чувство товарищества, взаимопомощи.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», письма настроений, изображения тучки и солнышка.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра «Скучно, скучно так сидеть»

Около одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стороны комнаты также стоят детские стульчики, но их число на 1 меньше количества детей. Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок.

«Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга всё глядеть,

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?»

Как только ведущий заканчивает читать стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает в игре тот, кому не достался стул.

Игра «Мартышка»

Цель: учить передавать в мимике, жестах гамму эмоций (страх, грусть, обиду, страдание) и ощущений (боль, холод). Дети инсценируют четверостишие:

Плохо, очень плохо маленькой Мартышке.

Лапы посиневшие спрятала под мышки.

Слёзы льёт Мартышка, кашляет, чихает,

А свирепый ливень всё не затихает.

Психолог: «Сегодня мы будем продолжать говорить об эмоциях.

Чтобы отгадать о каких, послушайте 3 подсказки.»

Первая подсказка:

Плохое настроение

У кролика с утра.

И потому у кролика не роется нора.

Не радуют цветочки,

Морковь растёт не густо,

Редиска очень горькая,

И не хрустит капуста!

Вторая подсказка.

Эта эмоция противоположна эмоции радость.

И третья подсказка на доске (пиктограмма эмоции «Грусть»).

-Наш корабль сегодня прибывает на остров Грусти.

Упражнение «Письмо для хорошего настроения»

Цель: развитие эмпатии.

-Посмотрите, у вас на парте лежит три письма. Каким письмом вы можете поднять настроение другу, которому грустно?

Пиктограмма «Грусть». Посмотрите на выражение лица этого ребёнка. Оно похоже на радость? Что произошло с его ртом? Бровями? Какое выражение глаз?

Упражнение «Солнышко и тучка»

Цель: обучать распознаванию эмоций.

У детей на парте лежат конверты. В них спрятаны картинки с изображением эмоций, контурные изображения тучки и солнышка. Грусть вы должны наклеить на тучку, а радость на солнышко.

Игра «Волшебный стул»

Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать пантомимику.

Один ребенок садится в центре на «волшебный» стул, остальные говорят о нем добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

Подвижная игра «Тропинка»

Дети берутся за руки, встают в круг. Идут по кругу. Если ведущий говорит «Тропинка!», участники каждой команды становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит слово «Копна!» – все участники направляются к центру, соединив руки в центре. Если «Кочки!» – все участники приседают, положив руки на голову. Эти команды чередуются.

Упражнение «Лишняя фигура»

Цель: развитие познавательных психических процессов.

*Упражнение «Доброе животное»***Занятие № 14. «Я контролирую себя»**

Цель: развитие произвольной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», веревка, цветные мелки.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра «Эхо»

Цель: настроить детей на позитивный лад, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Психолог: «Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ва-ся, Ва-ся», а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя».

Дети отправляются в путешествие по карте (легенда - пропал щенок Визг). Педагог говорит, что будем учиться справляться с трудностями, которые возникают у людей: грустно без близких, что-то не получается, кто-то обижает. Для того, чтобы помочь щенку нам нужно справиться со следящими испытаниями.

Упражнение «Гора с плеч»

Цель: снятие усталости, эмоционального напряжения.

Беседа «Настроение»

Знакомство с игровым персонажем пёсиком «Визг», беседа о том, как наше настроение зависит от наших мыслей, когда у пёсика «Визг» все хорошо, он всех любит, всем доволен у него настроение похоже на чистую воду (показ) и мысли его ясные и «чистые». Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение прекрасное и его мысли становятся блестящими (показ), но иногда ему бывает грустно, обидно и его мысли похожи на темную, мутную воду (показ), (разводится три краски: голубая, жёлтая, чёрная). Детям предлагается помочь Визгу, избавить его от плохого настроения.

Испытание 1. Упражнение «Камень-верёвка»

Рассмотреть и потрогать поочередно камень и верёвку. «Камень – сжать кулаки так, чтобы они были похожи на камень, ощутить напряжение и твёрдость. Разжать кулаки. Верёвка – руки расслаблены, как плети, мягкие». Те же упражнения по превращению тела в камень и верёвку.

Испытание 2. Упражнение «Домик»

Цель: развитие произвольности, умения действовать по образцу.

Дать ребенку внимательно посмотреть на образец, затем постараться как можно точнее нарисовать такой же домик на своем листе бумаги. Инструкция: «Если нарисуешь что-то не так, то поверх неправильного или рядом нарисовать правильно, стирать ластиком нельзя».

Самопроверка выполнения задания.

Испытание 3. Игра «Скала. Я справлюсь»

Цель: формирование чувства уверенности в себе.

Дети стоят в шеренге, на полу верёвка на расстоянии 20 см от них. Ребёнок-скалолаз должен пройти вдоль шеренги, держась за детей, не выходя за пределы верёвки-тропы, дети поддерживают и подбадривают «скалолаза». Вывод: поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями. Преодолели неприступную гору, и вышли к лесу.

Испытание 4. Игра «Сова»

Цель: развитие произвольности, самовыражения.

Дети сами выбирают водящего – «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». Дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!». Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, тот становится совой. От леса вышли к реке.

Испытание 5. Упражнение «Психологический портрет»

Цель: активизация стремления к самопознанию.

Круг поделён на две половинки – красную и чёрную. Ребёнок дотрагивается до красной половинки – рассказывает, за что его можно хвалить, до чёрной – за что можно отругать.

Детям сообщается, что настроение щенка улучшилось.

Психогимнатика «Ручеек радости»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки. Ведущий предлагает мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, тёплая. Ручеек был

совсем маленьким и озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 15. «Слушай команду»

Цель: развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психо-эмоционального напряжения.

Оборудование: ватман, краски, кисти, спички, бланки к упражнению «Точки», «Закономерности», «Погоня».

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Слушай команду»

Цель: развития умения подчинять свои действия правилу.

Под аудиозапись музыки ребенок идет по комнате. Услышав хлопок в ладоши, ребенку нужно остановиться, услышав два хлопка – присесть или подпрыгнуть на месте, три – развернуться и начать движение в обратную сторону.

Если ребенку сложно запомнить все три команды сразу, упражнение можно начать с одной, постепенно включая две другие.

Детям предлагается поиграть в разведчиков, которые должны выполнить несколько важных заданий.

Упражнение «Говори!»

Цель: развитие произвольной регуляции поведения.

Взрослый задает ребенку простые вопросы, например: «Какое сейчас время года? Какого цвета солнце? Сколько будет два плюс три?» и т.д. Ребенок отвечает на вопрос только в том случае, если после него последует команда «Говори!»

Упражнение «Фигуры из спичек»

Цель: развитие умения действовать по образцу.

Взрослый выкладывает на столе из спичек, у которых срезаны серные головки, фигуру и предлагает ребенку внимательно рассмотреть ее и запомнить. Затем фигура закрывается, и ребенок воссоздает ее по памяти. Ребенка просят предварительно составить план своей деятельности.

Проверка осуществления работы в парах. Дети совместно с педагогом составляют план, по которому осуществлялась деятельность.

Упражнение «Точки»

Цель: развитие умения действовать в соответствии с инструкцией, развитие творческих способностей.

Ребенок берет карандаш и лист бумаги. Взрослый дает команду «Начали!», и ребенок начинает рисовать на бумаге точки. Услышав команду «Отдых!» – останавливается, а по команде «Начали!» продолжает рисование. Затем точки должны соединиться в рисунок.

Самопроверка работы.

Упражнение «Закономерности»

Цель: развитие операций мышления.

Упражнение «Погоня»

Цель: развитие умения действовать в соответствии с инструкцией.

Вместе с ребенком взрослый рисует и раскрашивает несколько многоэтажных домов. Затем взрослый сообщает последовательность действий, которую ребенку нужно запомнить, например: забраться в крайний правый дом, залезть на четвертый этаж через окно с желтыми занавесками и т.д. Задача ребенка – указать на рисунке место, где заканчивается движение.

Упражнение можно выполнить несколько раз, предложив ребенку разные варианты.

Упражнение «Дождик»

Взрослый и дети садятся за стол, на котором лежит чистый лист бумаги. Участники берут карандаши (желательно разных цветов) и начинают рисовать: взрослый рисует потоки дождя (вертикальные линии), а ребенку нужно успеть нарисовать под ними лужи. При этом участник, сидящий слева, рисует правой рукой, а сидящий справа – левой. Через некоторое время взрослый и дети меняются местами, упражнение возобновляется.

Упражнение «Волна»

Цель: сплочение классного коллектива, развитие умения действовать по инструкции.

Дети встают в шеренгу. По сигналу педагога (это может быть хлопок в ладоши или удар в бубен) участники по очереди приседают, имитируя, таким образом, движение волны.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 16. «Волшебная клетка»

Цель: развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психо-эмоционального напряжения.

Оборудование: карта волшебной страны, бланки к упражнениям «Палочки и крестики», «Что сегодня на обед?», «Графический диктант», ватманы, краски, карандаши.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Строим дом»

Взрослый предлагает ребенку «построить десятиэтажный дом», складывая друг на друга воображаемые кирпичики и постепенно разгибая корпус.

«Верхний этаж» находится на высоте, до которой ребенок дотянется, встав на носочки и вытянув руки вверх.

Детям предлагается отправиться в путешествие в страну «Волшебная клетка». Королева этой страны приготовила им много интересных заданий, с которыми они должны справиться, чтобы угадать волшебное слово, которое перенесет их на площадь Улыбок. На доске вывешивается карта страны.

Задание 1 (Буква Д). Упражнение «Палочки и крестики»

Цель: развитие произвольности.

Ребенку дают тетрадный лист в клетку с полями и просят его писать палочки и крестики так, как это записано в образце, в течение определенного времени (2-5 минут). / + / + / - / + / + / - / + / + / - / + / + / - /

Необходимо соблюдать следующие правила:

- писать крестики и палочки точно в такой же последовательности, как в образце;
- переходить на другую строчку только после знака «/ - /»;
- нельзя писать на полях;
- каждый знак писать в одной клетке;
- соблюдать расстояние между строчками в две клетки.

Проверка работы в парах (сличение с эталоном). Дети оценивают работы одноклассников (с помощью звездочек разного цвета). Совместно выбирается тот, кто правильно, быстро и аккуратно справился с заданием.

Задание 2 (Буква Р). Упражнение «Что сегодня на обед?»

Перед началом игры взрослый просит ребенка назвать одно из животных и сказать, чем оно питается. Затем взрослый вместе с ребенком рисует на листе бумаги квадрат, состоящий из нескольких клеток, в которых рисует то, чем питается животное.

Взрослый объясняет ребенку: «Сейчас мы узнаем, чем пообедал сегодня зайчик (медведь, слон и т.д.). Я буду называть клеточки, по которым он прошел, а ты внимательно слушай и запоминай». Взрослый называет передвижения животного, например: одна клетка вниз, одна

клетка вправо и т.д. По окончании ребенок называет «меню обеда» животного.

Задание 3 (Буква У). Упражнение «Зима»

Ребенок, изображая сугроб, садится на корточки на некотором расстоянии от взрослого и замирает. Взрослый, играя роль весеннего солнца, медленно к нему приближается. С появлением «солнца» «сугроб» начинает «таять»: ребенок расслабляет мышцы ног, рук, шеи.

После прикосновения взрослого ребенок ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала.

Задание 4 (Буква Б). Упражнение «Необычная страница»

Ребенок садится за стол, на котором лежат карандаши двух-трех цветов и лист бумаги, где квадратом обозначены углы и середина. Перед началом упражнения следует уточнить, где находятся правые и левые, верхние и нижние углы страницы.

Взрослый дает ребенку задания, например: красным карандашом провести волнистую линию из правого нижнего угла в середину листа; соединить зеленым карандашом правый верхний и левый нижний углы и т.д. Ребенок выполняет задания.

Самопроверка работы (сличение с эталоном). Самооценка своей работы (используя лестницы оценивания).

Задание 5 (Буква А). Игра «Запретное движение»

Звучит веселая ритмичная музыка (например, Дунаевского «До чего же хорошо кругом»). Дети стоят полукругом в центре – ведущий. Он показывает несколько движений, одно из которых (приседание) – запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся – выбывает, а оставшиеся дольше всех становятся лучшими игроками.

Задание 6 (Буква Ж). Упражнение «Графический диктант»

После выполнения заданий детям предлагается найти ошибки у соседа.

Далее детям сообщается, что они правильно угадали ключевое слово «ДРУЖБА», которое поможет нам попасть на площадь Улыбок. На площади Улыбок нас встречает Солнышко. Но только оно какое-то грустное. Давайте его развеселим: все вместе поиграем.

– Чего же не хватает солнышку на площади Улыбок, чтобы оно стало весёлым? (улыбки)

– Давайте нарисуем улыбки на наших «смайликах-солнышках», чтобы от наших улыбок стало светло и радостно вокруг. (Дети рисуют улыбку на заготовленных «смайликах» и прикрепляют рядом с солнышком).

– А вот и на нашем солнышке заиграла улыбка, и от улыбки стало всем светлей.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 17. «Планета эмоций»

Цель: учить осознавать собственные эмоции и понимать эмоциональное состояние других, закрепление знаний об основных эмоциях, снятие психо-эмоционального напряжения, создание положительного настроения.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», краски, цветные карандаши, цветную бумагу, вырезки из журналов, фотографии.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Ладонь на ладонь»

Цель: развитие умения согласовывать действия с партнером.

Ход игры: дети прижимают ладошки друг к другу и таким образом двигаются по комнате, где можно установить разные препятствия, которые пара должна преодолеть. Это может быть стул или стол, а может быть

сооруженная ребенком гора или река. В игре может участвовать пара взрослый – ребенок.

Детям сообщается, что сегодня мы будем создавать все вместе планету эмоции. На нашей планете должны располагаться: Море радости, Лес страха, Горы печали и грусти, Остров удивления, Вулкан злости.

Далее дети работают в парах над оформлением макетов географических объектов (используют краски, цветные карандаши, цветную бумагу, вырезки из журналов, фотографии).

Затем все географические объекты объединяются в единую планету эмоций.

Далее детям сообщается, что жители этой планеты подготовили им несколько заданий, справившись с которыми дети получают сертификат «Знатока мира эмоций».

Этюды на выражение основных эмоций

Круглые глаза (удивление)

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

Золотые капельки (радость, удовольствие)

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.

Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки».

Выразительные движения. Голову запрокинуть, рот полуоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.

Цветок (радость)

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты: улыбка, мышцы лица расслаблены.

Золушка (Печаль и грусть)

В зале звучит музыка М. Воловаца «Золушка и принц» (отрывок).

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...

Выразительные движения. Поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

Лисенок боится (Страх)

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

Упражнение «Соедини ниточками слова-эмоции» (работа с карточками)

Соедините линиями названия эмоций с их изображением.

Всем детям вручаются сертификаты «Знатока мира эмоций»

Упражнение «Доброе животное»

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков

Занятие № 18. «Что такое общение?»

Цель: усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами, вырабатывать в детях доброжелательное отношение друг к другу, сплочение классного коллектива.

Оборудование: клей, сердце из цветного картона, журналы, краски, карандаши, стимульный материал к упражнениям.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Подарок другу» (Невербально)

Общение – это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя.

Вопросы для обсуждения:

- Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?
- Нужно ли учиться общению?
- Как вы считаете для чего это нужно?

Игра на внимание «Кряк-квак»

Цель: развитие свойств внимания, показать роль общения.

Чтение стихотворения Б.Липановича «Интересный разговор».

Лягушонок «Квак-квак!»,

А Утенок «Кряк-кряк!»,

Все сказали, все спросили...

Хорошо поговорили!

Дети стоят. Ведущий в произвольной последовательности произносит слова «Лягушонок» и «Утенок». Мальчики хором говорят слова лягушонка («Квак-квак»), девочки – слова утенка («Кряк-кряк»).

Игра проводится в быстром темпе на выбывание: кто ошибется – садится. В конце подводятся итоги, кто был внимательнее («Утенок» или «Лягушонок?»)

Беседа об общении по итогам чтения стихотворения

- Согласны ли вы с тем, что герои стихотворения «хорошо поговорили»? Почему?
- Зачем люди разговаривают между собой?
- Известно, что Робинзон Крузо 28 лет провел на необитаемом острове. Как вы думаете, что было для него самым трудным? (Несмотря на то, что добывать огонь, заниматься строительством, охотой, земледелием, изготавливать мебель, одежду и т.д. было непросто, тяжелее всего было одиночество («Не с кем поговорить».)

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение классного коллектива.

Психолог предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берет ее за нее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнеся эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение ведущий словами: «Ребята, я рада общаться с вами!».

Упражнение «Подари сердце другу»

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание доброжелательной атмосферы, воспитание уважения друг к другу.

Психолог предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных сердечка, украсить их и подарить тому, кому они захотят, но обязательно со словами: «Я дарю тебе свое сердце, потому что ты самый...» (сказать о том, что тебе нравится в этом человеке).

Упражнение «Порядок рисования»

Детям нужно выявить последовательность, в которой рисовались рисунки.

Упражнение «Мостик дружбы»

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание доброжелательной атмосферы, воспитание уважения друг к другу.

Ведущий просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-то из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами и ладошками).

Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы «построить» мостик втроем, вчетвером и т. д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мостик дружбы».

Работа в парах:

- *Упражнение «Рисование по точкам»*
- *Упражнение «Испуганный ежик»*
- *Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»*
- *Коллаж «Что такое дружба»*

Упражнение «Доброе животное».

Занятие № 19. «Путешествие в страну «Понимание»

Цель: усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие способности к разрешению конфликтов; развитие у детей социальных и коммуникативных умений, снятие психо-эмоционального напряжения, развитие навыков сотрудничества и взаимодействия.

Оборудование: веревка, мяч, очки, зеркало, запись с музыкой разных темпов.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Ракета»

Цель: дает ребенку возможность почувствовать свою значимость. Игра вызывает положительные эмоции и способствует снятию напряжения.

Инструкция. «Давайте попробуем запустить в космос ракету с космонавтом. Какой человек может быть космонавтом? Конечно, смелый, умный, сильный человек. Но мы здесь все такие, поэтому выберем космонавта с помощью считалки. Итак, космонавт занимает место в корабле – на стуле, а мы будем мотором этого корабля, сядем на корточки вокруг стула и начнем ракету запускать». Дети сначала шепчут «У-у-у», потом постепенно приподнимаются, усиливая голос, затем с громким криком «ух» подпрыгивают и поднимают руки вверх. Ведущий может попросить детей повторить запуск, если им не удалось достаточно резко прыгнуть и достаточно громко крикнуть.

Психолог: «Сегодня мы пройдем испытания, которые сделают нас одной командой. Мы справимся с заданиями, только если будем уважать, помогать друг другу. Только тогда мы сможем попасть в страну «Понимание»».

Игра «Слепой и поводырь»

Цель: развитие умения доверять друг другу, сплочение классного коллектива, развитие навыков взаимодействия.

По извилистой тропе (выложена из верёвок) могут пройти лишь два человека. Одному ребёнку завязывают глаза, второй ведёт его, держа за руку по тропе. Меняясь парами, по тропе проходят все дети.

Игра «Скала» (надо преодолеть гору)

Цель: сплочение классного коллектива, развитие навыков взаимодействия.

Дети стоят в шеренге, на полу верёвка на расстоянии 20 см от них. Ребёнок-скалолаз должен пройти вдоль шеренги, держась за детей, не

выходя за пределы верёвки-тропы, дети поддерживают и подбадривают «скалолаза».

Мы преодолели неприступную гору, и вышли к лесу.

Игра «Волшебный круг»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие эмпатии, сплочение классного коллектива.

Психолог: «Я хочу научить вас новой игре. Образуем круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: «Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?» Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «волшебные очки» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутрь круга.

Привал. Игра «Только весёлые слова»

Цель: учить договариваться взаимодействовать в группе сверстников.

Кто-то из играющих определяет тему. Нужно называть по очереди, допустим, только весёлые слова, остальные изображают эмоцию жестами, мимикой и т.п.

Первый игрок произносит: «Клоун». Второй: «Радость». Третий: «Смех»

«Игра «Лисонька, где ты?»

Цель: развитие произвольности.

Дети становятся полукругом, ведущий – в центре. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча

одного ребенка, что означает, что он будет играть роль «лисы». Все остальные – «зайцы».

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто «лиса»? Ведущий завет: «Лисонька, где ты?» «Лиса» не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз «лиса» бросается ловить «зайцев».

Если «заяц» присел на корточки, его ловить нельзя. Пойманные «зайцы» выходят из игры.

Мы пришли в страну Понимания, где нас ждут новые задания.

Игра «Чтение эмоций»

Цель: учить понимать эмоции, застывшие на лицах (злость, гнев, удивление, радость, страх, страдание, грусть и т.д.). Подбираются фото из журналов, газет, домашних архивов (не рисунки). Дети рассматривают их. Воспитатель задает вопросы: – Что случилось с этим человеком? – Можно ли ему помочь? – Тебе хотелось бы с ним познакомиться?

Мы зашли в Зеркальную комнату, вы превратились в зеркала, Вас расколдуют, если сумеете правильно передать мимику, жесты товарища.

Игра «Зеркало»

Цель: развивать умение понимать и переживать чужие эмоции.

Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу и смотрят друг другу в глаза. Один начинает выполнять какое-либо движение – другой повторяет его (в зеркальном отражении). Воспитатель предлагает в жестах и мимике передавать разные эмоциональные состояния (грусть, радость, страх, боль, отвращение ...).

Попали в Комнату волшебных звуков, в которой надо двигаться сообразно музыке. Фея наблюдает за вами.

Этюд «Танец пяти движений»

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительность каждого темпа 1 минута.

- «Течение воды» – плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения.
- «Переход через чашу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, чёткие, рубящие движения, бой барабанов.
- «Сломанная кукла» – неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»).
- «Полёт бабочек» – лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.
- «Покой» – спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – отсутствие движений, «слушание» своего тела.

Нас встречает любимый Журавль Феи, он хочет поиграть с вами.

Этюд «На крыше у Шуры жил журавль Жура»

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека (природы, животных, соотносить с собой) и умение адекватно выразить своё; сплочение группы и создание благоприятного эмоционального комфорта в группе, снятие агрессивных проявлений.

Дети становятся в круг, берут за плечи друг друга и хором говорят:

«На крыше у Шуры	Жил журавль Жура.
Он ходил вот так...	Он взлетал вот так...
Он парил вот так...	Отдыхал вот так...
Воду пил вот так...	Он грустил вот так...
Танцевал вот так..	и т.д. сначала.

Вы выполнили все задания и вас встречает Фея Понимания. Я могу отдать волшебное кольцо, но оно исполняет только те желания, которые идут от доброго сердца, оно поможет вам вернуться домой и в будущем будет поддерживать вас своей волшебной силой добра, даже находясь далеко от вас.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 20. «Я - доброжелательный»

Цель: формирование уважительного отношения друг к другу; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие коммуникативных навыков, формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я-концепции» детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.

Оборудование: цветные карандаши, таблицы с описанием учеников.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра «Пирамида любви»

Психолог: «Каждый из нас что-то или кого-то любит, всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, свой дом, свою работу. Расскажите и вы, кого и что вы любите». (Рассказы детей).

«А сейчас давайте построим пирамиду любви из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку». (Дети выстраивают пирамиду). «Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что все мы любимы и любим сами».

Упражнение «Ты самый лучший на свете»

Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие навыков сотрудничества.

По кругу каждый участник произносит своему справа фразу: «Ты самый лучший на свете, потому что...». Затем упражнение повторяется в противоположном направлении.

Упражнение «Марафон имен»

Упражнение проводится в шеренге: последний поворачивается лицом к стоящему справа и быстро перемещается вдоль шеренги, хлопая

каждого участника ладонью по ладони и называя его по имени. Как только он становится в начале шеренги, это же упражнение начинает выполнять предпоследний участник. Упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не пробегут с хлопком вдоль шеренги. Награждаются те, кто всех правильно назвал по имени.

Упражнение «Раскрась детали»

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Детям предлагается раскрасить только детали, из которых состоят заданные фигуры.

Игра «Чем мы похожи?»

Цель: развитие внимания к личности одноклассника.

Начинает игру взрослый: приглашает в круг одного из ребят по сходству с собой. Например: «Катя, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас туфли одинакового цвета». Катя выходит в круг и приглашает выйти кого-либо из участников таким же образом.

Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу. Игра может повторяться несколько раз. После игры психолог говорит о том, что все люди разные, но у всех людей есть что-то одинаковое (перечисляет, какие одинаковые черты внешнего вида, элементы одежды были названы).

В конце занятия каждому ребенку предлагается нарисовать свой автопортрет и разместить автопортреты на заранее подготовленном стенде. Итог занятия – мы все разные, но у нас есть что-то общее и нам хорошо вместе.

Упражнение «Угадай-ка»

Цель: развитие внимания к личности одноклассника.

По сводным таблицам педагог готовит описания нескольких учеников (не более 5-7). Заранее пишет их имена на карточках и кладет их в конверт. Держа конверт в руках, он описывает ребенка и предлагает

детям угадать, о ком идет речь. После некоторых ответов он открывает конверт и называет имя. Победитель награждается.

Упражнение «Волшебные слова»

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков.

Доброта, милосердие, радость и переживание за других создают основу человеческого счастья. Человек, который делает добро другим, чувствует себя счастливым. Быть вежливым к окружающим – это тоже доброта.

– От кого вы часто слышите добрые слова?

– Много добрых слов в приветствиях, пожеланиях, с которыми мы часто встречаемся в жизни. И есть приветствия, пожелания, слова в которые входит само слово «добро».

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ! ДОБРОЕ УТРО!

В ДОБРЫЙ ЧАС! ДОБРЫЙ ДЕНЬ!

В ДОБРЫЙ ПУТЬ! ДОБРЫЙ ВЕЧЕР!

Вспомните, а часто ли вы употребляете добрые слова? Эти слова еще называют «волшебными словами». Почему? (Ответы детей)

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 21. «Волшебные средства взаимопонимания»

Цель: знакомство с «волшебными средствами понимания» – интонацией и мимикой. Развитие сочувствия и внимания к людям, умений описывать свои ощущения, обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; снятие психологических барьеров.

Оборудование: краски, цветные карандаши, игрушки, картинки-ситуации «Страна Эмоций», мешочек с небольшими предметами.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра «Дотронься...»

Цель: развитие навыков общения и взаимодействия, снятие телесных зажимов.

Дети становятся в круг, в центр складывают игрушки.

Ведущий произносит: «дотронься до... (глаза, колеса, правой ноги, хвоста и т.д.)» – Кто не нашел необходимого предмета – водит.

Комментарий: игрушек должно быть меньше, чем детей. Если у детей коммуникативные навыки развиты плохо, на начальных этапах игры могут развиваться конфликты. Но в дальнейшем, при систематическом проведении бесед и обсуждении проблемных ситуаций с нравственным содержанием, с включением этой и подобных игр, дети научатся делиться, находить общий язык.

Упражнение «Друг к дружке»

Психолог: «Любое общение, любой контакт начинается с приветствия.

Сегодня мы будем приветствовать друг друга в парах. Выберете себе пару взглядом, подойдите и пожмите партнёру руку. Можно приветствовать друг друга в парах самыми разными частями тела: ладонями- внутренней и тыльной стороной, локтями, плечами, спинами, бёдрами, коленями, носками, пятками, ушами, носами, затылками и т.п.»

Психолог стимулирует творчество учащихся в придумывании необычных приветствий.

Знакомство с «Волшебными средствами понимания»

Что может помочь человеку, которому грустно, страшно, плохо? Что помогает вам, когда вас обидели, когда вы провинились? Что делают люди, с которыми вам приятно общаться?

«Волшебные средствами понимания»:

Улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый, ласковый голос, мягкие, нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека.

Педагог вводит понятие об интонации, затем детям предлагают по очереди произнести фразы (зло, радостно, с обидой)

- Пойдем играть!
- Дай мне игрушку!
- Я хочу с тобой дружить!

Психолог делает выводы.

Как можно еще узнать настроение человека? (По выражению лица).

Картинки-ситуации «Страна Эмоций», отображающие эмоциональное состояние радости, удовольствия. Персонажи: Веселинка, Обидка, Раздражинка.

Этюды на различные позиции в общении

Общение в парах идет в диалоговом режиме. Предлагаются темы: «Моё любимое животное», «Мой самый радостный день». Сначала дети сидят лицом друг к другу, потом один сидит, другой стоя рассказывает. В 3-м диалоге дети сидят спиной друг к другу. Как удобнее было разговаривать? Идёт обсуждение общения.

Игра «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

Игра «Мы-силачи»

Дети встают в круг. Психолог предлагает им поиграть в «силачей». «Силачи» показывают всем, какие они сильные: набирают воздуха и напрягают мышцы рук, сгибая их в локте. Затем делают выдох и расслабляют руки, опуская их и тряся ими.

Упражнение «Угадай, что в мешочке»

По кругу передаётся мешочек, дети, ощупывая его, называют, что в нём (орехи, каштаны, крупа, семечки и т.п.).

Групповой рисунок «Бабочка взаимопонимания»

Игра «Волшебники»

Детям предлагают вообразить, что они – волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Например, Володе мы прибавим смелости, Алеше – ловкости, и т.д. Рефлексия. За кого ты

порадовался? Что тебя огорчило? Что тебе доставило удовольствие, радость? Что бы ты хотел изменить? Кто тебе помогал и кому ты помог?

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 22. «Драки и обида»

Цель: усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; создать условия для понимания обучающимися того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы, которые помогают людям жить вместе, общаться; накопление учащимися опыта общения, опыта решения жизненных ситуаций.

Оборудование: нарисованная радуга, цветные полоски с правилами общения, изображения тучек, цветные карандаши.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра «Обзывалки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций.

Необходимые приспособления: мячик.

Описание игры: детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга небидными словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Лешка – картошка», «А ты, Иришка – редиска», «А ты, Вовка – морковка» и т. д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка - картинка», «А ты, Антошка – солнышко» и т.д. Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться.

Комментарий: перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться.

Чтение и обсуждение сказки «Драки» и сказки «Обида»

Психолог делает выводы, каким должен быть первоклассник.

Работа с радугой

(На листе формата А3 белым восковым мелком или свечкой нарисована радуга и на полосках записаны слова: не ябедничать, быть терпимыми, уважать друг друга, не драться, не обзывать, быть миролюбивыми, помогать друг другу. Дети акварельными красками нужного цвета закрашивает полоски радуги, и в это время проявляются эти слова.)

Разбор «тучек» (Детям предлагается рассмотреть изображения тучек и прочесть стихотворения, которые на них написаны).

Ябедничество, жалобы.

А.Л. Барто

СОНЕЧКА

Тронь её нечаянно –

Сразу: – Караул!

Ольга Николаевна,

Он меня толкнул!

Ой, я укололась! –

Слышен Сонин голос. –

Мне попало что-то в глаз,

Я пожалуюсь на вас!

Дома снова жалобы:

– Голова болит:

Я бы полежала бы,

Мама не велит.

Сговорились мальчики:

– Мы откроем счет:

Сосчитаем жалобы –

Сколько будет в год?

Испугалась Сонечка

И сидит тихонечко.

– Всегда ли надо идти к учителю или к родителям жаловаться и ябедничать на кого-то?!!! Не ябедничай за спиной у товарища!!!

Драки.

Почти все маленькие дети иногда дерутся – точно также, как и животные. Для животных драться более естественно, чем для людей, потому что животные не умеют мирно улаживать споры. Можно спокойно договориться с одноклассником, братом, сестрой – и проблема будет решена без всякой драки. И это самый лучший способ улаживать конфликт. В драке вы рискуете получить серьезную травму и сам и твой противник, потому что многие дети сами не знают, сколько у них силы.

Г. Остер

«Вредные советы»

Решил подраться - выбирай

Того, кто послабей.

А сильный может сдачи дать,

Зачем она тебе?

Чем младше тот, кого ты бьешь,

Тем сердцу веселей.

Глядишь, как плачет, и кричит,

И мамочку зовет.

Но если вдруг за малыша

Вступился кто-нибудь,

Беги, кричи, и громко плачь,

И мамочку зови.

– Не дерись без обиды!

Сам ни к кому не приставай!

– А значит, будь терпимым, справедливым, умным.

Обзывалки, обижалки.

И.Токмакова

ОБИЖАЛКИ.

Мы с моей соседкой Галкой

Сочиняли обижалки.

Вот придет обидный срок,

А у нас готово впрок:

Я скажу ей ты – ворона,

А она мне ты – глухарь.

Я скажу ей – макарона,

А она мне ты – сухарь.

Я ей – мышь!

Она мне – крыс!

Стой-ка!

Чем мы занялись?

Для чего нам обижалки?

Мы стоим соображаем:

Мы совсем друг друга с Галкой

Никогда не обижаем!

Почаще говори «Давай дружить! Давай играть!»

– А когда пропадают на небе тучи, когда пройдет дождик, на небе появляется солнце, становится тепло, распускаются цветы. И вот сегодня у нас распустилась «ромашка».

Игра «Пальцы – звери добрые, пальцы – звери злые».

Цель: развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков.

Дети представляют, что их пальчики – добрые кошечки, злые мышки, добрые волчата, злые зайчата и т. д.

Комментарий: взрослый предлагает детям превратить свои пальчики, например, на правой руке – в добрых волчат, а на левой – в злых зайчат. Им надо поговорить друг с другом, познакомиться, поиграть, может быть, поссориться. Если у детей хорошо получается, можно предложить им

познакомиться с ручками других детей. Кроме развивающего эффекта игра дает возможность выявить особенности общения детей.

Упражнение «Закончи фразу»

Предлагаю вам закончить фразу:

- Когда кто-то ошибается на уроке, я ...;
- Когда мне хочется засмеяться над ошибкой своего одноклассника, я.;
- Когда я ошибаюсь перед всем классом, то чувствую, что...;
- Я считаю, что ошибаться на уроке...

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 23. «Мы поссорились и помирились»

Цель: формирование способности к разрешению конфликтов; создать условия для понимания обучающимися того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы, которые помогают людям жить вместе, общаться; уважать чувства, желания других людей; развитие эмпатии (сопереживания).

Оборудование: пособие Р.С. Буре «Как поступают друзья».

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра «Поварята»

Цель: развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.

Описание игры: все дети встают в круг – это «кастрюля» или «миска». Затем дети договариваются, что они будут «готовить» – суп, компот, салат и т. д. Каждый придумывает, чем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь еще. Ведущий – взрослый, он выкрикивает названия ингредиентов. Названный впрыгивает в круг, следующий компонент берет за руку его и т. д. Когда все дети окажутся

снова в одном круге, игра заканчивается, можно приступить к приготовлению нового «блюда».

Комментарий: хорошо, если ведущий будет выполнять какие-либо действия с «продуктами»: резать, крошить, солить, поливать и т. д. Можно имитировать закипание, перемешивание.

Рассматривание иллюстраций с элементами конфликта (пособие Р.С. Буре «Как поступают друзья»). Разыгрывание ситуаций «Ссора»: с тобой не дружат, почему?

Анализ проблемных ситуаций «Ох, уж эти споры – учимся договариваться», в которых ребёнку приходилось бы найти самостоятельный способ преодоления эмоционального недуга. Вывод: если поссорился, надо вовремя извиниться и помириться. Когда миришься, обида проходит, становится приятно и радостно

Перекрестные ритмические хлопки в парах

Мирилки. Кто знает их больше?:

«Миришь, миришь, больше не дерись». «Мир, мир – навсегда! Ссор, ссор – никогда!»

«Больше ссориться не нужно, Мир и дружба! Мир и дружба!»

Представление Коробки Примирения.

Игра «Два барана»

Цель: снятие агрессивности, негативизма.

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Играющие разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираясь ладонями и лбами друг в друга, задача – противостоять друг другу, не двигаясь с места. Кто двинулся – проиграл. Можно издавать звуки: «Бе-е-е». Замечание: Следить, чтобы «бараны» не разбили себе лбы.

Знакомство с подушкой для битья:

Есть подушка для спанья.

Есть подушка для битья.

А у нас, ребята, в группе

Есть подушка для битья.
 Будут кулаки чесаться,
 Или ты захочешь драться,
 Подойди к подушке той
 И ударь её рукой
 Можешь бить за всё на свете,
 Ведь подушка не ответит...

Игра «Уходи, злость, уходи»

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения, снятие агрессивности.

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком: «Уходи, злость, уходи». Упражнение идёт 3 мин, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 мин (релаксация).

Предостережение: Следите, чтобы, ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

Упражнение «Солнечные лучики»

Цель: сплочение классного коллектива, создание дружеской атмосферы.

Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Мы все дружные ребята,	Никого в беде не бросим.
Мы ребята-первоклашки.	Не отнимем, а попросим.
Никого не обижаем.	Пусть всем будет хорошо
Как заботиться - мы знаем.	Будет радостно, светло!

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 24. «Застенчивость и Уверенность»

Цель: повысить у детей уверенность в себе, способствовать преодолению замкнутости, пассивности, скованности; научить двигательному раскрепощению, развитие эмпатии (сопереживания).

Оборудование: демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», мяч.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра «Поменяйся местом»

Цель игры: развить коммуникативные навыки, внимание, координацию, аналитические способности.

Все участники, кроме одного (он будет первым водящим), должны сесть на стулья. В это время ведущий должен назвать какой-нибудь признак, общий для всех (или для некоторых) участников. Это может быть цвет волос, половая принадлежность, детали гардероба и др. После того как он его назовет, те участники, к которым относится названное определение, должны поменяться местами. При этом цель ведущего – самому успеть занять стул. Тот участник, который не успел сесть на стул, становится новым водящим. Он должен назвать новое качество, способное объединить нескольких участников. Теперь по команде они должны поменяться местами.

Для ведущего важно делать сообщение внезапно, чтобы самому успеть занять место.

Рассматривание демонстрационного материала «Чувства. Эмоции», отображающие эмоции застенчивость и нерешительность, знакомство с героями «Застенчик», Растерянчик-Нерешительный».

Этюд на выражение застенчивости и нерешительности

Мальчик Коля первый раз пришёл в детсад, приоткрыл дверь группы и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (робость, застенчивость). Давайте, изобразим его. Глаза чуть опущены, голова наклонена вбок. Выбор картинок.

Игра «Я – лев»

Цель: повышение уверенности в себе.

Закройте глаза представьте, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, красивый, мудрый. Откройте глаза и представьтесь от имени льва: «Я – лев Коля», пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

Игра «У кого руки теплее»

Цель: Регуляция мышечного напряжения, ощущения тепла.

Дети встают в круг и берутся за руки. Один из стоящих пожимает руку стоящему справа, тот в свою очередь подает руку следующему и так далее. Психолог предлагает им почувствовать, у кого руки теплее.

Игра «Марш самооценки»

Цель: повышение уверенности детей в себе.

Дети, встав друг за другом по кругу, идут, с силой ставя ногу на пол. Педагог «Я чувствую землю под ногами, земля прочная, твердая, я иду смело и уверенно». Предлагает детям на каждый шаг при выдохе произносить «хо-хо-хо» (10-15 сек), затем, ударяя ладонью в грудь, на выдохе произносить «я-я-я» (10-15 сек). В заключение спокойная ходьба.

Игра «Прорвись в круг»

Цель: помочь поверить в себя, преодолеть робость, войти в коллектив сверстников. Ребенка, испытывающего наибольшие сложности в общении с детьми, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребенок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

Игра «Сидящий – стоящий»

Цель: развивать эмоциональную сферу.

Ребенок, стоя и глядя на сидящего, говорит предложенную воспитателем или составленную самостоятельно фразу весело, со страхом, сердито, спокойно и т.п.

Игра «Следование за ведущим»

Цель: развивать умение понимать и передавать чужие эмоции; развивать воображение.

Дети делятся на две-три группы (по 3-4 человек). В каждой группе – ведущий. Он ходит по кругу, выполняя движения, отражающие различные эмоции; дети повторяют их.

Упражнение «Подари камешек»

Дети берут по 1-2 камешка и дарят их, кому захотят со словами: «Я дарю тебе камешки, потому что ты самый...» Тем кому ничего не досталось, камешек дарит педагог, отмечая лучшие качества ребёнка.

Упражнение «Я-самый»

Цель: развитие позитивной «Я-концепции», уверенности в собственных силах.

Я – смелый. Ребенок с завязанными глазами стоит на подушке. Спрыгнув с подушки, говорит «Я - смелый». Упражнение дети делают по очереди.

Я – ловкий. Ребенок обегает кегли, пролезает под стулом, берет в руки надувной мяч, подбрасывает вверх и говорит:

Я – умный. Ребенок стоит на одной ноге, правая рука на животе, левой гладит себя по затылку, повторяет «Я – умный». Упражнение повторить 3 раза.

Я – сильный. Ребенок стоит на одной ноге, держит два мяча под мышками, прижимая к себе. Ребенок повторяет три раза «Я – сильный», по сигналу «Брось!» – бросает мячи.

Я – добрый. Дети стоят по кругу, бросают друг другу мяч, кидая и ловя его, говорят: «Я – добрый. Упражнение продолжается 3 минуты.

Упражнение «Доброе животное».

Раздел 4. Заключительная часть

Занятие № 25. «Дерево дружбы»

Цель: создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности, сплочение классного коллектива, создание благоприятного психологического климата в классе.

Оборудование: силуэтное изображение дерева, шаблоны для украшения дерева, мяч.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Барометр настроения»

Детям предлагается показать свое настроение только руками.

Вводится легенда о «Заколдованном дереве»

Психолог: «Хотите совершить путешествие в волшебную страну? Тогда встаем в круг. Это машина времени. Для того чтобы попасть в волшебную страну, делаем по кругу 3 шага вправо. Вот мы и в волшебной стране. В этой стране росло прекрасное дерево. Это – дерево желаний. (На доске прикреплен лист ватмана, на котором нарисовано дерево без листьев).

Дерево исполняет только добрые желания. Однажды в эту страну попал злой волшебник. Он загадал злое желание, и дерево его не исполнило. Тогда волшебник рассердился и заколдовал дерево желаний. Попробуем его расколдовать? А поможет нам в этом само дерево. Оно нас о чем-то просит, и эти просьбы написаны на листьях. (Листья заготовлены заранее, на каждом листе написано задание, которое ребята должны выполнить.) Давайте их прочитаем.

Упражнение «Дерево дружбы»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Нам нужно помочь дереву, украсить его. Детям раздаются шаблоны для украшения дерева. Им предлагается написать на них свои имена и имена своих друзей, добрые пожелания друг другу и приклеить к дереву.

Упражнение «Веселое лицо»

У злого волшебника всегда плохое настроение, лицо у него всегда злое, недовольное. Если взглянуть на лицо этого волшебника, то сразу никому не хочется с ним дружить. Почему? Дерево просит, чтобы вы нарисовали для волшебника лица таких ребят, с которыми вам самим хотелось бы дружить. Может быть, волшебник взглянет на эти рисунки, станет добрее, изменит свое выражение лица, захочет иметь друзей, и с ним все захотят дружить? (Ребята начинают рисовать. Готовые рисунки классный руководитель помогает ребятам наклеить рядом с деревом.)

Упражнение «Раскрась ежика»

Цель: развитие свойств внимания.

Детям необходимо раскрасить ежика в соответствии с условными обозначениями и поместить их под деревом. Так у волшебника появится много новых друзей.

Упражнение «Настоящий друг»

Цель: дать детям почувствовать важность общения и дружбы.

Психолог: «У злого волшебника нет и никогда не было друзей. Почему? Волшебник не знает, каким должен быть настоящий друг. Дерево просит, чтобы вы написали письмо волшебнику и рассказали, каким должен быть настоящий друг».

Настоящим другом можно назвать человека, который ...

1. Вместе с другом мне хотелось бы...
2. Дружбе мешает...
3. Я люблю друга за...
4. Мне нравится, когда друг...
5. Дружбе помогает...

После обсуждения классный руководитель задает ребятам вопросы:

- У вас есть настоящие друзья?
- А каждый из вас может быть настоящим другом?

Упражнение «Комплименты»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие навыков сотрудничества.

Злому волшебнику никто никогда не говорил добрых слов. А вы друг другу когда-нибудь говорите добрые слова? Давайте поиграем в игру «Комплименты» (с клубком).

Упражнение «Опишите друг друга»

Цель: развитие внимания к личности одноклассника.

Психолог: «Злой волшебник многому научился вместе с нами и сал добрее. Перед тем как попрощаться с нами он хочет узнать Вас получше!»

Двое стоят спиной друг к другу и по очереди описывают внешность партнера. Выясняется, кто оказался точнее.

Прощание с добрым волшебником.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие № 26. Игра-путешествие «Что я знаю про свою школу»

Цель: познакомить обучающихся со школой, с работниками, работающими в школе, со школьными законами и традициями, создать атмосферу сотрудничества, сплочение классного коллектива.

Оборудование: карточки с описанием школьников, план школы, схема маршрута передвижения, карты игры путешествия, на которых написаны вопросы о школе, о людях, работающих в школе, ватман, фломастеры, цветные карандаши, краски.

Ход занятия

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Барометр настроения»

Педагог-психолог: «Дорогие друзья, поздравляю вас с тем, что наши занятия подошли к концу. Но на этом наши приключения не закончились, они только начинаются. Сегодня нам предстоит отправиться в большое путешествие по нашей школе. Вот она (открывается карта). Желаю вам удачи. Вы готовы отправиться в путь? Тогда начнем».

Упражнение «Мои одноклассники»

Педагог-психолог: «Вам нужно будет угадать одноклассника по его описанию. Когда я скажу незнакомец, появись – тот, кто себя узнал, просто встанет со своего места».

Упражнение «Как найти ученика в школе»

Детям по плану школу, необходимо найти потерявшегося одноклассника, если известен его маршрут.

Игра – путешествие «Мы – разведчики»

Учащиеся делятся на 3 небольшие команды по 3-4 чел. Им раздаются карты игры путешествия, на которых написаны вопросы о школе, о людях, работающих в школе. Дети должны ответить на поставленные вопросы.

Упражнение «Любимое место в школе»

Обучающиеся возвращаются после экскурсии в кабинет психолога. Детям раздаются листы бумаги, карандаши. Задание заключается в следующем: Дети должны изобразить на своих листах бумаги школу, людей, работающих в школе или то, что им больше всего понравилось или запомнилось.

Упражнение «Доброе животное»

Работа в парах:

- *Упражнение «Рисование по точкам»*
- *Упражнение «Испуганный ежик»*
- *Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»*
- *Коллаж «Что такое дружба»*

Игра «Обзывалки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций.

Необходимые приспособления: мячик.

Описание игры: детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга неблизкими словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается

мячик: «А ты, Лешка – картошка», «А ты, Иришка – редиска», «А ты, Вовка – морковка» и т. д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка – картинка», «А ты, Антошка – солнышко» и т. д. Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться.

Комментарий: перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзывать.

Летом, я познакомилась в поезде с девочкой. Она сказала, что зовут ее Кетти, ей столько же лет, сколько и вам. Она приехала из другой страны, плохо знает русский язык, но хочет подружиться со мной.

Как вы думаете, с помощью чего мы с ней общались (с помощью слов, жестов)? Посмотрите, если бы я со злым выражением лица встретила девочку, захотела бы она общаться со мной (нет)

– Зачем мы общаемся? (чтобы познакомиться, подружиться, рассказать о себе, узнать о другом человеке, получить новую информацию и передать ее)

«Я приглашаю вас в мир общения!»

1 часть: «Общение с помощью слов».

– Ребята помните, что сказанное слово оказывает большое значение на человека.

«Словом можно убить, словом можно спасти». Игра «Что может слово?».

– Если я вам скажу вы сегодня молодцы! Эти слова вас (порадовали)

– Если вам скажут: «Давай с тобой дружить!» (помирят)

– Если вам скажут: «Не грусти, у тебя все получится!» (поддержат)

– Если вам скажут: «Я не хочу с тобой дружить!» (обидит)

Предлагаю вам поиграть. Игра называется «Волшебный микрофон». Какие добрые слова ты скажешь другу:

- при встрече (здравствуй, добрый день, я рад вас видеть)
- при прощании (до свидания, пока, счастливо)
- когда хотим поблагодарить (спасибо, мне было очень приятно)
- когда хотим попросить прощение (извини, прости, я был не прав)
- когда ложимся спать (спокойной ночи, приятных снов)
- Какие же слова мы собрали для Кетти? Они помогут ей в общении.

– Слово можно произнести по-разному. Вот смотрите: у меня есть такое предложение. Один ребенок прочитает так: «друг познается в беде» (удивленно), а другой так: «Друг познается в беде» (грустно). Какое настроение у первого ребенка? А у второго? Как вы догадались, я ведь произнесла одни и те же слова? Да многое зависит от интонации. Мы понимаем человека не только по тому, что он сказал, но и как он это сказал.

Предлагаю вам выполнить простое и очень наглядное задание. Произнесите с разной интонацией предложение «Завтра будет диктант»

- ты уверен в своих знаниях и не боишься диктанта, произнеси радостно,
- ты наоборот не уверен в своих способностях – грустно,
- ты не ожидал, что диктант будет завтра – удивленно,
- ты боишься получить плохую оценку – испуганно,
- а тебе все равно будет этот диктант или нет – спокойно.
- Молодцы! Все справились с заданием! Теперь вы знаете, что при общении надо обращать внимание не только на слова, но и на интонацию.

2 часть: «Общение с помощью жестов».

А теперь попробуйте понять меня без слов и интонации

«Тихо», «Показываю на часы».

- Что мне сейчас помогало в общении с вами? (руки) Как называется этот язык? (жест)
- Что помогают делать жесты? (выразить эмоциональное состояние, указать на что-то, изобразить что-то).

Ребята, когда мы с Кетти прощались, а мне с помощью жестов передала, а вот, что попробуйте отгадать.

– Предлагаю немного отдохнуть. Игра называется «Повторяй, не зевай».

– Как живешь? Вот так!

– Как идешь? Вот так!

– А бежишь? Вот так!

– Как встаешь? Вот так!

– Ну а спишь? Вот так!

– Как даешь? Вот так!

– А берешь? Вот так!

– А танцуешь как?

3 часть: «Общение с помощью мимики».

Часто люди выражают свое отношение к другим людям, не используя слова и жесты.

– Посмотрите, что выражает мое лицо сейчас? (радость)

– Выражение лица человека – это (мимика).

– Что можно сделать с помощью мимики? (передать настроение, показать отношение).

– Кому нужно владеть мимикой? (актеру, клоуну, всем людям).

– Давайте поиграем с вами в игру «Зеркало». Мне нужен один помощник. Я зеркало, а ты мое отражение повторяй за мной.

– Какую мимику на своем лице вам больше всего нравилось изображать? (ответы детей).

Итог:

– Сегодня мы с вами общались разными способами.

– Давайте разгадаем ребусы и вспомним их.

ребусы: овалс (слово), кимами (мимика), тысже (жесты), нацотиния (интонация).

– Какое настроение сложилось у вас от нашей встречи?

– Наше занятие подходит к концу. Мы научились немного понимать людей без слов, узнали, как согревают теплые слова, сказанные от души. Желаю вам хорошего настроения и добрых слов! Учитесь общаться, и пусть общение приносит вам только радость. До новых встреч!