

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы взаимодействия семьи и педагога-психолога как фактор успешной адаптации ребенка к обучению в школе.....	12
1.1 Понятие «адаптация» к школе и особенности адаптации первоклассника.....	12
1.2 Роль семьи и направления работы педагога-психолога для успешной адаптации ребенка к обучению в школе.....	20
Вывод по 1 главе.....	23
Глава 2. Экспериментальное изучение проблемы взаимодействия семьи и педагога-психолога как фактор успешной адаптации ребенка к обучению в школе.....	26
2.1 Организация исследования и анализ результатов исследования уровня адаптации ребенка к обучению в школе.....	26
2.2 Реализация программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе.....	39
2.3 Дорожная карта реализации программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе «Открываем мир школы»	54
Выводы по 3 главе	57
Заключение	59
Список использованных источников	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	86

ПРИЛОЖЕНИЕ 6	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	107
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	129

ВВЕДЕНИЕ

Поступление ребенка в начальную школу, то есть в учебное заведение, где получают образование – очень ответственный момент, как для самого ребенка, так и для его родителей, ближайших его родственников, составляющих основу его семьи – папы и мамы. Готовность к первому классу очень актуальный вопрос для многих родителей.

Подготовка к школе включает в себя принятие нового социального положения – ученика-первоклассника, в новом для него обществе – в обществе учреждения образования, с новыми для него обязательствами, нормами и правами. А именно, как он воспринимает себя в данной позиции, готов ли психологически и физически к школе, как он именно к ней относится и к процессу учебы, одноклассникам и педагогам – лицам, ведущих практическую работу по воспитанию, образованию и обучению их, и имеющих специальную подготовку в этой области. Поступление в первый класс – это новый этап в жизни каждого ребенка.

Важно, чтобы ребенок был физически и психически здоровым, так как имеется прямая взаимосвязь этого фактора, с успешностью в обучении.

Однако, все же, в приоритете сформированность психологической готовности ребенка, развитие психических процессов и качеств личности, багаж знаний и умений, обязательные для эффективного обучения в образовательной организации и адаптации к новым условиям социума и деятельности.

Для успешной адаптации детей к школе необходимо: партнерские согласованные действия родителей данных детей и педагогов школы, а также психологов, единого подхода к индивидуальности ребенка, а также насколько доступна и своевременна будет психологическая поддержка в критических ситуациях, трудностях обучения или общения.

Социологические исследования свидетельствуют, при анализе результатов диагностик адаптации и готовности детей к школьному

обучению, проводимых в 1 классах, что каждый раз выявляются дети физически и психологически не готовые к школе и к школьной деятельности.

Э. М. Александровская и Н. Г. Лусканова исследовали учащихся трех первых классов – сто человек по методике Э. М. Александровской. По итогам исследования дети были поделены на группы. 34 школьника, с более короткой по времени адаптацией к школе и с наименьшим напряжением, отнесены в группу «адаптация», «неполная адаптация» – 38 детей с задержкой адаптации, они испытывали повышенную тревожность и напряженность, низкий уровень самоконтроля, «дезадаптация» составило 28 первоклассников, которые не смогли адаптироваться к школе в течении года [1, с. 27-28]. У них было выявлено: низкие успеваемость и познавательные интересы, плохая работоспособность, не уверенность в себе, тревожность и напряженность, недостатки развития интеллектуальной сферы. Как правило в одном сообществе, например, классе, всегда будут дети с разным уровнем подготовленности и адаптированности, так как каждый ребенок индивидуален и психологические процессы каждого ребенка протекают по-разному.

К проблеме адаптации первоклассников в школе обращались многие признанные педагоги, психологи и ученые, такие как Л. И. Айдарова, Э. М. Александровская, Н. С. Аминникова, Ш. А. Амонашвили, М. М. Безруких, С. А. Беличева, А. Л. Венгер, Л. Н. Винокуров, Л. С. Выготский, В. В. Давыдова, И. В. Дубровина, С. П. Ефимова, Я. Л. Коломинский, Р. В. Овчарова, Ю. А. Полуянов, Г. А. Цукерман, Д. Б. Эльконин и т.д.

Проблемами же взаимодействия педагогов с семьей занимались такие ученые, как Е. П. Арнаутова, Т. И. Бабаева, Т. А. Березина, Н. Ф. Виноградова, Т. А. Данилина, Т. Н. Доронова, М. В. Крулехт, М. Н. Полякова и др. Т. А. Березина и М. Н. Полякова, рассматривают

взаимодействие с семьей как согласованную деятельность по достижению совместных целей и результатов, по решению участниками проблемы.

Актуальность исследования обозначается следующими уровнями значимости:

Социальная значимость темы исследования определена в соответствии с социальным заказом нашего общества и государства – Российской Федерации, а именно, в формировании «комфортной развивающей образовательной среды по отношению к обучающимся и педагогическим работникам» [60], согласно ФГОС НОО третьего поколения. Что является обязательным условием для системно-гармоничного развития личности.

Научная значимость работы заключается в том, что, даже при множественном интересе к исследованию проблемы адаптации ребенка к учебному процессу и к школьной среде, обусловлена недостаточным вниманием к такому фактору успешной адаптации ребенка к обучению в школе как взаимодействия семьи и педагога-психолога. Изучив и проанализировав сайт cyberleninka.ru за последние три года было выявлено 147 статей по теме адаптация ребенка, в основном рассматриваются проблемы самой адаптации, мало рассмотрено и предложено программ по взаимодействию семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка для поиска новых путей совершенствования системы педагогической деятельности.

Практическая значимость обусловлена потребностью в расширении спектра методологического обеспечения в процессе взаимодействия семьи и педагога-психолога для успешной адаптации ребенка к школе.

Актуальность проблемы повлекла за собой выявление противоречий: между необходимостью повысить адаптационные возможности первоклассников к обучению, а также – потребностью педагогов-психолога в методическом обеспечении процесса взаимодействия педагога-психолога и семьи по успешной адаптации ребенка к обучению в школе.

Анализ актуальности и противоречий обусловили *проблему исследования*: каковы направления работы педагога-психолога, способствующие успешной адаптации ребенка к образовательному учреждению?

Актуальность, значимость и недостаточная разработанность анализируемой проблемы обусловили выбор темы исследования: «Взаимодействие семьи и педагога-психолога как фактор успешной адаптации ребенка к обучению в школе».

Цель исследования: теоретически обосновать роль взаимодействия школы и семьи в процессе адаптации ребенка к школьному обучению и разработать программу взаимодействия педагога-психолога и семьи по созданию оптимальных условий для успешной адаптации к школе ребенка.

Объект исследования: процесс адаптации ребенка к обучению в образовательном учреждении.

Предмет исследования: работа педагога-психолога с семьей по успешной адаптации ребенка к обучению в школе.

Чтобы достичь конечный результат – цель исследования, необходимо решить ряд *задач*:

1. Исследовать значения понятия «адаптация» и особенности социально-психологической адаптации ребенка к обучению в образовательном учреждении.

2. Рассмотреть роль семьи в процессе адаптации ребенка к обучению в школе и изучить направления работы педагога-психолога в данном направлении.

3. Изучить уровень адаптации ребенка к обучению в школе.

4. Разработать программу взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе.

5. Разработать дорожную карту реализации программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в образовательном учреждении.

Методы, применяемые при исследовании:

- теоретические: анализ и синтез учебно-методической, психолого-педагогической литературы, обобщение, систематизация. Применяются на стадии лишь поверхностного (первого среза) ознакомления с объектом. Эти методы дают возможность познать явления;
- эмпирические: тестирование, анкетирование.

Этапы исследования:

На первом этапе исследовалась научная литература по педагогике, психологии, философии, магистерские работы по проблеме успешной адаптации первоклассника, определялась проблема, анализировалось ее текущее положение. Были определены методологические понятия: объект, предмет, цель, задачи, гипотеза исследования. На основе изученной информации были определены основополагающие идеи и терминология нашего изучения. Реализован констатирующий этап эксперимента.

На втором этапе разработана и теоретически аргументирована программа взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в образовательном учреждении, конкретизировались теоретические выводы, фиксировались результаты исследования, публиковались материалы, в которых освещались основные научные результаты исследования. Также была разработана дорожная карта внедрения данной программы.

Теоретическую основу исследования составили труды:

- А. А. Балл, Л. С. Выготский, Т. В. Дорожевец, В. Н. Дружинина, И. Н. Никитина, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и другие, которые изучали специфику адаптации и дезадаптации при обучении в образовательном учреждении;
- Л. И. Божович, А. Л. Венгер, Н. И. Гуткина, И. В. Дубровиной, Г. Г. Кравцова, М. А. Степанова и другие – понимание психологической готовности к учению в образовательном учреждении;

– Э. М. Александровская, И. В. Дубровина, Е. И. Исаева и другие – исследовали психолого-педагогического сопровождение адаптации учеников начальных классов;

– А. А. Бодалёв, В. И. Гарбузовым, М. О. Ермихина, Т. А. Марковой, А. В. Петровским, Г. Г. Филипповой и учеными-педагогами: В. М. Минияровым, Р. В. Овчаровой, А. Г. Харчевым и другие, исследовали проблемы взаимодействия семьи и школы;

– теоретико-методологическая основа исследования:

– системно-деятельностный подход (А. Г. Асмолов): использование деятельности как средства становления и развития личности. Системный подход (А. Н. Аверьянова, В. Г. Афанасьева, И. В. Блауберга, В. Н. Садовского, Э.Г. Юдина В. А. Якунина и др.) – исследование системности мира, систем, такие как «человек-человек», «человек-мир» и другие, выделяют компонент системы (целостная совокупность элементов) – субъект, в данном случае ребенка, который активно развивается, и все составные части системы взаимосвязаны; деятельностный подход (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, В. Д. Шадриков и др.) позволил установить виды деятельности, направленные на повышение благосостояния у детей в период адаптации.

– личностно-ориентированный подход (Ш. А. Амонашвили, Е. В. Бондаревской, М. Е. Кузнецова, В. В. Серикова, Л. П. Качалова, И. С. Якиманская и др.) направляет фокус внимания на личность ребенка, поступившего в первый класс с его мотивами, целями, психологическими особенностями и т.д. Как выделял С. Л. Рубинштейн: «В психическом облике выделяются различные сферы, или черты, характеризующие разные стороны личности; но при всем своем многообразии, различии и противоречивости основные свойства, взаимодействуя друг с другом в конкретной деятельности человека и взаимопроникая друг в друга, смыкаются в единстве личности» [61, с. 684]. К. К. Платонов определяет личностный подход, как «принцип личностной обусловленности всех

психических явлений человека, его деятельности, его индивидуально-психологических особенностей» [47].

В нашей проектной деятельности мы ориентируемся на личность. Цель личностно-ориентированного подхода в том, чтобы научить и развить процессы самопознания, самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты и другие, необходимые для становления личности, в данном случае, первоклассника.

Теоретическая значимость исследования содержится в расширении представления о процессе адаптации детей первого класса и акцентировании на психолого-педагогическом сопровождении детей при адаптации и социализации к образовательному учреждению, как одно из главных условий адаптированности ребенка, при взаимодействии школы и семьи, в котором представлены структура, план и этапы работы.

Практическая значимость исследования, по сути дела – в создании программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в образовательной организации, которая может быть применяться в практике работы образовательной организации по данному направлению.

Апробация результатов исследования осуществлялась путем публикаций результатов:

– статьи:

1. Яковлева Н. А. Роль семьи и направления работы педагога-психолога для успешной адаптации ребенка к обучению в школе / Н. А. Яковлева // Молодой ученый. – 2024. – № 2 (501). – С. 368–369. – URL: <https://moluch.ru/archive/501/110053/> (дата обращения: 14.01.2024).

2. Яковлева Н. А. Организация психолого-педагогического исследования и анализ результатов исследования по взаимодействию семьи и школы по успешной адаптации ребенка к обучению в школе / Н. А. Яковлева // Молодой ученый. – 2024. – № 20 (519). – С. 607–609. – URL: <https://moluch.ru/archive/519/114111/> (дата обращения: 15.05.2024).

3. Яковлева Н. А. Понятие «адаптация к школе» и ее особенности / Н. А. Яковлева // Молодой ученый. – 2024. – № 21 (520). – С. 691–693. – URL: <https://moluch.ru/archive/520/114543/> (дата обращения: 30.05.2024).

Объем и структура диссертации: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (70 источников), 8 приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

1.1 Понятие «адаптация» к школе и особенности адаптации первоклассника

За всю свою жизнь человек чувствует в процессе адаптации не единожды: рождение человека – начало его жизни; когда учится говорить и общаться со своей семьей; посещение детского сада (опять же новое окружение, к которому надо привыкать и с которым надо общаться); обучение в школе, где ребенок проходит адаптацию несколько раз; вхождение в студенческую среду или рабочий коллектив; образование своей семьи. Поэтому очень важно сформировать у человека адаптивные способности с самого раннего детства.

Начало обучения в школе – сложный и важный этап жизни ребенка, как в физическом, так и социально-психологическом аспекте, который требует от ребенка и его родителей много внимания, усилий и заблаговременной подготовки к систематической школьной образовательной деятельности. А также постоянного контроля и корректировки взрослых, как родителей, так и всего педагогического состава школы, в том числе и педагога-психолога.

Ребенок переходит из мира игр и домашнего окружения в школу, где у ребенка происходит смена деятельности на новый вид – учебный, постепенно вытесняя игровой, новая социальная роль – ученик, а также изменяется среда окружения.

В итоге перестраиваются мотивационная, познавательная и эмоционально-волевая сферы, увеличиваются нагрузки и психическое напряжение, что может привести к эмоциональному стрессу ребенка.

Также не следует забывать, что данное значимое событие для ребенка – поступление в первый класс, приходится еще и на кризис 7 лет. А если ребенок еще и не посещал детский сад, то как правило, такому ребенку сложнее вдвойне, он мало социализирован, ему сложнее усвоить школьный режим и правила, найти друзей и коммуницировать как со взрослыми, так и со сверстниками.

Рассмотрим понятие «адаптация», который используется в разных областях и науках, и имеет множество значений.

Г. Ауберт во второй половине 18 века ввел впервые определение «адаптация» (пригодный, удобный, приглаживание, приспособление), который потом использовался как в общественных, естественных и технических науках. В 1865 г. Г. Ауберт использовал его для обозначения повышения и понижения световой чувствительности при изменениях освещенности (световая и темновая адаптация).

Понятие «адаптация» использовалось в основном в биологии, только потом это понятие стали использовать и в других науках, например, в философии или психологии, применяя и к личности человека и к коллективному поведению.

Такие ученые, как Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и другие, определяют адаптацию как динамический процесс перестройки функциональных систем организма, обеспечивающего динамическое возрастное развитие.

Большой толковый словарь русского языка определяет адаптацию как:

1. *«Биол.* Процесс привыкания, приспособления органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся условиям существования.

2. *Псих.* Приспособление личности к социальной среде (в том числе к условиям труда, профессиональным требованиям, морально-психологической атмосфере в коллективе)» [30].

В словаре методических терминов Э. Г. Азимова, А. Н. Щукина сказано, что «Адаптация (от лат. *adaptare* – приспособлять). Приспособление

организма, личности или группы к новым внешним условиям. Различают сенсорную А. (приспособительное изменение чувствительности к интенсивности действующего на орган чувств раздражителя) и социальную А. (процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды). Социально-психологическим содержанием социальной А. является сближение целей и ценностных ориентаций группы и входящего в него индивида, усвоение им норм, традиций групповой культуры, вхождение в ролевую структуру группы» [43, с. 9].

Из всего вышесказанного понятно, что адаптация это прежде всего приспособление или привыкание к чему-то новому, к новым условиям существования или новой социальной среде.

Тогда, что же такое «школьная адаптация»? Наиболее полное определение дает Н. И. Гуткина школьной адаптации – это «приспособление ребенка к первичному учебному коллективу, нормам поведения и взаимоотношений в новом коллективе. В процессе школьной адаптации происходит включение ребенка в систему взаимоотношений класса с его традициями, нормами жизни, ориентирами» [24].

Стоит сказать, что различают еще и социальную адаптацию, которая является частью понятия «адаптация», и дезадаптации. И. Н. Никитина определяет ее как «интеграция личности в сложившуюся систему социальных отношений» [41].

И. А. Милославова обращает внимание, что при социальной адаптации «человек усваивает необходимые для жизнедеятельности стандарты, стереотипы, с помощью которых активно приспосабливается к повторяющимся обстоятельствам жизни» [37].

То есть ребенок становится адаптированным (что является результатом адаптации) – приспособленным к новой комфортной социально-педагогической среде, в которой происходит успешное развитие его личностных, физических и интеллектуальных качеств, а также раскрывается индивидуальность ребенка.

В литературе так же применяется термин социально-психологическая адаптация. Такие исследователи, как А. А. Балл, Л. Н. Божович, Ж. Пиаже, З. Фрейда, Э. Эриксона и др. изучали социально-психологическую адаптацию личности. Ж. Пиаже отмечал, что «адаптация обеспечивает равновесие между действием организма на среду и обратным воздействием среды, или, что одно и то же, равновесие во взаимодействиях субъекта и объекта».

Можно сделать вывод, что главным критерием социально-психологической адаптации является овладение навыками конструктивных коммуникаций.

А. А. Началджян описывает адаптацию через социально-психическую адаптированность: «Социально-психическую адаптированность можно охарактеризовать как такое состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей. Адаптация же – это тот социально-психологический процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности» [38, с. 18].

А. А. Началджян, определил «виды социально-психологической адаптации:

– *Нормальная адаптация* – процесс, который приводит к устойчивой адаптированности личности в типичных проблемных ситуациях без нарушения целостности структуры личности и в соответствии с социальными нормами.

– *Девiantная или нонконформистская* адаптация обеспечивает удовлетворение индивидуальных потребностей личности в данной среде без

учета ожиданий и требований среды (группы), вызывая неприятие со стороны других членов общества.

– *Патологическая* адаптация осуществляется при помощи патологических механизмов, незрелых, примитивных защит и деструктивных форм поведения, что ведет невротическим расстройствам и нарушениям социального функционирования» [38].

Девиантная и патологическая адаптации относятся к дезадаптации. Благоприятная комбинация социальных внешних условий ведет к адаптированности, неблагоприятная – к дезадаптации.

В справочнике И.Г. Малкиной-Пых указано, что «Дезадаптация – несоответствие социопсихологического и психофизиологического статуса человека требованиям ситуации жизнедеятельности, которая в свою очередь не позволяет ему адаптироваться к условиям среды его существования, то есть это снижение адаптационных возможностей человека» [35].

Нарушения адаптации к школе могут проявляться как проблемы в учебной деятельности, мотивации, произвольной регуляции поведения, внимания, неумения принять темп школьной жизни.

Рассмотрим адаптацию по видам: психологическая, социальная и физиологическая.

– *Психологическая адаптация* – это приспособление индивида посредством психологических процессов к новым условиям и задачам. Чем больше они развиты, тем успешнее адаптация. Критериями успешной психологической адаптации: желание учиться, позитивное эмоциональное состояние, норма в эмоциональной и поведенческой сферах.

– *Социальная адаптация* — это привыкание к новой социальной среде, налаживание контактов с новыми знакомыми. Например, принятие и соблюдение новых школьных норм и правил, мирное и продуктивное взаимодействие с субъектами школьного пространства и т.д.

– *Физиологическая адаптация* – это выработка устойчивости организма к внешним воздействиям окружающей среды. А значит индивид здоров, нет потери аппетита и веса, хорошо спит и имеет повышенную работоспособность.

В «психолого-педагогической литературе отмечаются следующие уровни адаптированности:

1) *высокий уровень* (положительное отношение к учению, адекватное отношение к предъявляемым требованиям, благоприятное статусное положение, хорошая успеваемость, самостоятельное выполнение учебной работы, отсутствие трудностей в обучении, хорошее состояние здоровья, благоприятный социальный статус в коллективе, конструктивное взаимодействие с педагогами и сверстниками);

2) *средней уровень* (положительное отношение к школе, отсутствие отрицательных эмоций, понимание и усвоение учебного материала, проявление сосредоточенности и внимательности при внешнем контроле взрослого, благополучный социальный статус);

3) *низкий уровень* (отрицательное или индифферентное отношение к школе, доминирование подавленного настроения, жалобы на нездоровье, неумение самостоятельно работать, неуспеваемость, нарушение дисциплины, необходимость постоянного внешнего контроля со стороны взрослого, отсутствие желания выполнять общественные поручения, отсутствие друзей в классе)» [Цит. по: 10, с. 18].

Низкий уровень адаптированности – это уже школьная дезадаптация.

Рассмотрим этапы процесса адаптации:

– *«Первый этап* – ориентировочный, характеризующийся физиологическими изменениями в организме, установлением социальных контактов и неустойчивым психическим состоянием. Продолжительность данного периода от 10 дней до 2 недель.

– *Второй этап* – неустойчивое приспособление, характеризующееся нахождением организмом оптимальных вариантов реакций на внешние воздействия. Продолжительность данного периода от 2 недель до 2 месяцев.

– *Третий этап* – период относительно устойчивого приспособления, когда организм привыкает к новым условиям, становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма. Продолжительность данного периода от 2 до 6 месяцев.» [10, с. 17].

Итак, что может затруднить процесс адаптации ребенка к школе:

– если ребенок не ходил в детский сад (мало социализирован, сложнее привыкать к правилам и режиму школы и т.д.);

– неполная семья (нет должного внимания родителя в силу обстоятельств) или в семье нет согласованности в воспитании и предъявляются к ребенку различные требования родителями (ребенку тяжело сориентироваться, он подавлен);

– ребенок имеет проблемы со здоровьем, ослаблен и т.д.

Э. М. Александровская использовала метод направленного наблюдения для изучения процесса адаптации младших школьников, и «с этой цели была разработана схема наблюдения, отражающая различные аспекты деятельности ребенка в школе: учебную активность, усвоение знаний, поведение на уроке и перемене, взаимоотношения с одноклассниками и учителем, эмоциональные проявления». Эффективность приспособления выражалась в достижении соответствия поведения первоклассника требованиям новой среды, что и обуславливало сроки адаптации» [1, с. 28].

Факторы благоприятной адаптации ребенка к школе:

– принятие школьных норм и правил, адекватное поведение;

– благоприятная образовательная атмосфера в классе и школе в целом;

– удовлетворенность процессом обучения и межличностными отношениями;

- установление конструктивных контактов с обучающимися и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности;
- проявление самостоятельности при выполнении учебных заданий;
- благоприятный социальный статус;
- успеваемость (Т. Ю. Курапова, Л. А. Регуш);
- эмоциональное благополучие (А. М. Прихожан);
- положительное отношение ребенка к школе (А. К. Маркова, М. В. Матюхина).

Е. А. Панько среди факторов, влияющих на адаптацию выделил: «индивидуально-психологические особенности ребенка, где обратил внимание на сформированность навыков общения, развитие уровня самооценки, психологические черты ребенка» [63].

Выделяют и такие:

1. По типам образовательного заведения, где происходило воспитание и где ребенок сейчас начал образование.
2. Насколько сложна программа образовательного учреждения.
3. Насколько ребенок готов к образовательной деятельности и новому статусу.

Нельзя не отметить также силу влияния семьи ребенка на процесс адаптации к школе, ее помощь, понимание, любовь и поддержка ребенка в этом процессе.

По результатам исследований Я. Л. Коломинского и Е. А. Панько «позитивную роль в адаптации к школе играют следующие факторы:

- благоприятная семейная микросреда, для которой характерно отсутствие конфликтных ситуаций;
- правильные методы воспитания в семье;
- полноценное общение с ребенком, заинтересованность в подготовке ребенка к школе;

- тесный контакт родителей с учителем;
- выполнение ребенком требований школьного режима» [63].

Подводя итоги, выделим, что успешность адаптации ребенка зависит от факторов, как внешних (социальное окружение, взаимоотношения в семье, уровень поддержки близких, образовательные возможности, условия жизни и т.д.), так и внутренних (стрессоустойчивость, самооценка, саморегуляция и самоконтроль и т.д.). Работа с этими факторами, а также помощь взрослых, как родителей, так и педагогов, а также психологов, помогут создать наилучшие условия для успешной адаптации ребенка к новым условиям и социальной среде.

1.2 Роль семьи и направления работы педагога-психолога для успешной адаптации ребенка к обучению в школе

Тема успешной адаптации ребенка к школе и по сей день актуальна. Без взаимодействия семьи и школы, в том числе педагога-психолога, ребенок будет долго проходить путь приспособления и привыкания к новому для него школьному обучению. Ведь семья играет доминирующую роль в формировании и развитии личности ребенка, его индивидуальных качеств и социальных свойств. Одной из целей школы является совместное с родителями воспитание и развитие ребенка, т.е. вовлечение родителей в образовательный процесс школы. Школа, как социальный институт, не только обучает, развивает и воспитывает ребенка, но и педагогически управляет семейным воспитанием.

Адаптация ребенка к новой среде обучения в школе является важным этапом его развития. Семья, педагог и педагог-психолог играют важную роль в этом процессе. Ш. А. Амонашвили, призывал к постоянному взаимодействию школы и семьи, которое обеспечивает комплексный подход к ребенку: «Целостность школьного и семейного воспитания, ведущая роль школы в определении направленности семейного воспитания обеспечивается привлечением семьи к планированию и осуществлению

воспитательного процесса в школе» [3]. А именно, к единству социального, семейного и школьного воспитания.

Адаптация ребенка – процесс приспособления ребенка к новым условиям, через физиологические, эмоциональные и психологические изменения.

Для ребенка этот период начала учебы в школе является сложным, так как на него приходится кризис 7 лет, а также ребенок вливается в новый коллектив и осваивает новую социальную роль ученика, овладевает коммуникативными навыками в новом окружении, меняет игровой вид деятельности на учебный, привыкает к новому режиму и требованиям, в итоге испытывает большие нагрузки, в том числе психологические, а главное, все это должно пройти в итоге – благоприятно и экологично для ребенка.

Помощь при адаптации оказывает как семья, так и педагог, а также педагог-психолог – обученный специалист, помогающий детям, их родителями педагогам преодолеть проблемы и трудности, возникающие в учебном процессе.

Семья – это самый первый учитель и воспитатель ребенка. В семье формируются начало нравственности, ценности и моральные установки ребенка. В статье 44 закона Российской Федерации "Об образовании" указано: «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.» [56]. Семья играет важную роль в адаптации ребенка к новым условиям обучения в школе. Насущные потребности ребенка, такие как любовь, поддержка, помощь и понимание, являются основой успешной адаптации.

Во-первых, семья должна создать благоприятную атмосферу и поддерживать эмоциональное благополучие ребенка перед началом обучения. Родители должны выражать понимание и поддержку, а также

регулярно общаться с ребенком о волнующих его вопросах и ожиданиях от нового этапа жизни. Семья также, может развивать навыки саморегуляции, помогающие ребенку контролировать свои эмоции, стресс и конфликты.

Во-вторых, семья должна активно участвовать в образовательном процессе, во внеурочной и досуговой деятельности, и быть в тесном контакте с педагогами и психологами школы. Родители могут получать информацию о прогрессе ребенка, его учебной деятельности и поведении, а также принимать участие в родительских собраниях, консультациях и мероприятиях, организуемых школой, такими как, праздники знаний, турниры, соревнования, олимпиады и конкурсы и т.д. Важно, чтобы семья интересовалась жизнью и успехами ребенка в школе, выражала поддержку и участвовала в его школьной жизни.

Помимо семьи, педагог-психолог играет значительную роль в процессе адаптации ребенка к школе. Он обладает необходимыми знаниями и навыками для оказания психологической помощи ребенку и его семье, а именно способствует разрешению проблем, связанных с обучением, социальными взаимоотношениями и эмоциональными состояниями.

Основные направления работы педагога-психолога:

- сбор для анализа сведений по ребенку и его семье, выявляя ее воспитательные возможности, атмосферу и характер самого воспитания в семье;

- проведение психологической диагностики ребенка в начале учебного года, для выявления уровня адаптации и готовности его к обучению, а также во второй половине учебного года, чтобы проанализировать динамику уровня адаптации и внести корректировку;

- проведение профилактической, просветительской и консультационной деятельности с учителями и семьей ребенка, в виде родительских собраний, круглых столов, семинаров и тренинговых занятий, в процессе которых происходит информирование и проработка проблем,

связанных с воспитанием и адаптацией ребенка, для оказания помощи ребенку и всем остальным участникам образовательного процесса;

- привлечение семьи в коллегиальную работу с детьми для интенсификации педагогических возможностей;

- оптимизация сотрудничества педагогов, родителей и их детей;

- индивидуальная работа с неблагополучными семьями;

- корректировка воспитания в семьях отдельных учащихся.

Встречи педагога-психолога могут быть, как индивидуальные, коллективные, так и групповые.

По итогу диагностики первоклассников проводится коррекционно-развивающая деятельность с детьми, с затруднёнными в социализации и адаптации (индивидуальные или групповые занятия), а именно проведение психологического сопровождения ребенка в адаптационный период.

Обязательна аналитическая работа педагога-психолога, оценка эффективности проводимой психологической помощи и работы, проводимой в направлении успешной адаптации ребенка к школе, а также коррекция рабочих планов.

Таким образом, роль семьи и педагога-психолога тесно связана с успешной адаптацией ребенка к обучению в школе. На протяжении всего процесса адаптации ребенка к школе, семья и педагог-психолог тесно и активно сотрудничают. Забота и поддержка семьи, а также профессиональная помощь педагога-психолога помогут ребенку справиться с новыми вызовами, найти свое место в школьной среде и добиться успехов в учебе и развитии.

Вывод по 1 главе

В первой главе нашего исследования мы рассмотрели различные понятия адаптации, как с психологической, социальной, так и физиологической стороны. Разнообразие определений адаптации

обусловлено актуальностью изучения проблемы адаптации детей к школе разными учеными.

И пришли к выводу, что адаптация – это приспособление индивида к изменяющимся условиям, в данном случае к школе и ее среде, а именно – к смене деятельности, принятию школьных норм и правил, бесконфликтной коммуникации со сверстниками и педагогическим составом.

При адаптации ребенка к школьной жизни следует учитывать следующие особенности:

1. Поддержка со стороны родителей ребенка, поэтому важно установить партнерские отношения между семьей и школой.

2. Создание атмосферы любви, доверия и безопасности, в итоге ребенок чувствует себя комфортно и защищенным в новом для него коллективе.

3. Развитие социальных навыков: первоклассники должны научиться коммуникативным навыкам со своими сверстниками и взрослыми.

4. Содействие психологической адаптации: помощь ребенку в преодолении страха перед чем-то новым, выработать самоуверенность и преодолеть стресс.

В целом, социально-психологическая адаптация детей к обучению в начальной школе требует комплексного подхода и внимательного отношения к потребностям детей. Необходимо помнить, что каждый ребенок уникален и требует индивидуального подхода, чтобы успешно адаптироваться к новым условиям обучения. Родителям, учителям и психологам необходимо работать вместе и слаженно, чтобы обеспечить детям благоприятные условия для развития и успешной адаптации в школе.

Психологическая помощь детям, испытывающим трудности в адаптации, должна быть своевременна и на всем протяжении процесса адаптации.

Педагоги должны быть внимательны, проявлять понимание и терпимость к индивидуальности ученика, помогая каждому преодолеть проблемы и адаптироваться к новой среде.

Следует также учитывать влияние семьи на социально-психологическую адаптацию ребенка. Любовь, защита и поддержка со стороны близких людей чрезвычайно важны в формировании уверенности и самооценки ребенка, а также способствует его успешной адаптации к новым обстоятельствам. Поэтому важно вовлекать родителей в процесс адаптации и содействовать семейному воспитанию.

Адаптация тогда успешна, когда сохраняется (или восстанавливается быстро) здоровье ребенка, как психическое, так и физическое. Когда вырабатывается и сохраняется позитивное отношение к школе; принимаются новые нормы, правила и обязанности; развита мотивация к учению; позитивное эмоциональное состояние; адекватное поведение; развиты коммуникативные навыки, а также саморегуляция, самоконтроль и самооценка у ребенка.

В целом, социально-психологическая адаптация ребенка к обучению в школе требует комплексного подхода и внимания к индивидуальным потребностям каждого ребенка. Понимание особенностей этого процесса и поддержка со стороны педагогов, психологов, родителей и окружающего общества помогут детям успешно адаптироваться и уверенно начать свой учебный путь.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА КАК ФАКТОРУСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

2.1 Организация исследования и анализ результатов исследования уровня адаптации ребенка к обучению в школе

Целью экспериментальной работы является изучение уровня адаптации первоклассника, разработка программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе «Открываем мир школы» и дорожной карты по внедрению данной программы на основе полученных результатов.

База исследования: одна из школ города Челябинска.

Задачи:

1. Выбрать методики для определения уровня адаптации детей первых классов к образовательной организации.
2. Осуществить констатирующий этап эксперимента.
3. Проанализировать полученные результаты.
4. Разработать программу взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе «Открываем мир школы».
5. Разработать дорожную карту реализации программы.

В исследовании приняли участие 28 учеников 1А класса. Девочки и мальчики в возрасте 6-7 лет (независимая выборка): 14 мальчиков и 14 девочек.

Экспериментальное исследование представляет собой ряд диагностических и методических исследований социально-психологической готовности ребенка к образовательной организации, что является комплексом исследования сфер мотивации, адаптации, определения уровня самооценки, а также эмоционально-волевой сферы,

через уровень тревожности. Эти компоненты взаимосвязаны, если в развитии отстает один из этих компонентов психологической готовности, то он влечет за собой отставание в развитии других. Важно своевременно диагностировать это отставание, развить и корректировать проблемную сферу, что в итоге повысит уровень адаптации ребенка к школьному обучению.

Уровень адаптации первоклассников мы выявляли с помощью диагностик:

1. Методика Н. Г. Лускановой «Оценка уровня школьной мотивации» (приложение 1).

Данная методика, анкета из 10 вопросов, отражает отношение ребенка к школе, к учебе в целом, эмоции и мотивацию детей к обучению в школе.

Ребенок активен, если стремится выполнять все задания учителя, ему интересно, и он желает показать себя с лучшей стороны, успеваемость снижается, когда уровень мотивации низкий.

Цель данной методики: оценка уровня школьной мотивации 6-11 летних детей. Анкетирование можно проводить устно или письменно, индивидуально или при групповой диагностики.

2. Методика В. Г. Щур «Определения уровня самооценки при диагностике адаптации первоклассников к школе «Лесенка» (приложение 2).

Диагностика выясняет отношение ученика к себе по его рассуждениям, то есть уровень самооценки (самоопределение).

Самооценка – это оценка индивидом своих качеств, чувств, способностей, недостатков и достоинств, свое представление о себе, а также это один из показателей развития личности. Формируется в процессе общения деятельности, например, учебной.

Также стоит отметить, что для первоклассника уровень завышенной самооценки является нормой для данного возраста.

Цель данной методики: оценка уровня самооценки детей дошкольного и младшего школьного возраста.

3. Методика Е. Р. Гореловой «Выявление школьной тревожности у детей» (приложение 3).

Данная методика направлена на анализ уровня школьной тревожности.

Состояние тревожности может влиять на мотивацию и успешность обучения, качество взаимоотношений, перерастать в беспокойство, волнение и страх, а также выражаться в агрессию по отношению к другим детям, отказ ходить в школу и т.д. Каждый ребенок испытывает чувство тревожности, но уровень может быть разный.

Цель данной методики: оценка уровня тревожности детей.

4. Методика изучения социально-психологической адаптации к школе Э. М. Александровской (приложение 4).

Цель данной методики: определение показателей адаптации и эффективности учебной деятельности, через выявление уровня эффективности учебной деятельности, успешности усвоения норм и правил поведения, а также социальных контактов, эмоционального благополучия у первоклассников.

Педагог или психолог заполняет схему наблюдения за поведением детей первых классов по шкалам: учебная активность, усвоение знаний, поведение на уроке и на перемене, взаимоотношения с одноклассниками и с учителем, эмоциональное благополучие.

Каждой шкале соответствует несколько моделей поведения ребенка и разносится по баллам.

Исходя из изученных сфер исследования – мотивации, тревожности, самоконтроля и адаптации выделим три основных уровня социально-психологической адаптации первоклассников в школе:

1. *Высокий (адаптация)* – у ребенка хороший или высокий уровень школьной мотивации и учебной активности, ответственно и почти безошибочно выполняет требования учителя. Низкий уровень тревожности, адекватная самооценка (умеет оценивать себя или свою деятельность).

Принимает участие в подвижных или спокойных играх, читает книги. Общителен и легко контактирует со сверстниками и учителем. Спокоен или часто улыбается, хорошее настроение. Ему в школе, в классе комфортно.

2. *Средний (неполная адаптация)* – ребенок положительно относится к школе, но более интересна внеучебная деятельность или общение с друзьями, с учителем. Познавательные мотивы снижены, редко поднимает руку и допускает ошибки, активность на уроке кратковременна, часто отвлекается и не слышит. Возможно плохое усвоение материала по одному из предметов. Поведение на уроке может быть также плохим. Завышенная самооценка – возрастная норма. Средний уровень тревожности, скованность в движениях и напряженность в ответах, эпизодически снижено настроение. Сфера общения ограничена, контактирует только со знакомыми детьми. Старательно выполняет требования учителя, но старается быть незаметным. Уровень комфортности снижен.

3. *Низкий (дезадаптация)* – у ребенка низкая школьная мотивация, ходит в школу неохотно, может заниматься на уроке посторонними делами, играми. Трудности в учебе и поведении, часто допускает ошибки, не аккуратен, пассивен, имеет проблемы в общении, предпочитает одиночество. Ссорится с остальными детьми или проявляет агрессию. Школа для него как враждебная среда, ребенок хочет домой. С учителем при общении теряется или избегает контакта. Заниженная самооценка – психологическая проблема ученика. Высокий уровень тревожности, возможно депрессивное состояние (слезы), личностное и эмоциональное неблагополучие.

Проанализируем результаты проведенных диагностик среди учеников 1 А класса. С целью проверки уровня мотивации первоклассников экспериментальной группы нами была проведена диагностика по методике Н. Г. Лускановой «Оценка уровня школьной мотивации». Результаты по данной методике отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Результат диагностики уровня школьной мотивации по методике Н. Г. Лускановой

№ п/п	Ученик	Сумма баллов	Уровень мотивации
1	Карина Б.	16	Средний
2	Кристина Б.	17	Средний
3	Егор Б.	27	Очень высокий
4	Егор Б.	25	Очень высокий
5	Анатолий Б.	28	Очень высокий
6	Ксения В.	24	Высокий
7	Тимофей Г.	24	Высокий
8	Вероника Д.	28	Очень высокий
9	Арина Д.	25	Очень высокий
10	Иван З.	28	Очень высокий
11	Ярослав К.	18	Средний
12	Александр К.	20	Высокий
13	Андрей К.	21	Высокий
14	Макар Н.	26	Очень высокий
15	Вероника О.	22	Высокий
16	Василиса П.	14	Низкий
17	Алиса П.	23	Высокий
18	Арина П.	16	Средний
19	Мария С.	22	Высокий
20	Дмитрий С.	27	Очень высокий
21	Андрей С.	21	Высокий
22	Роман С.	20	Высокий
23	Елизавета Т.	24	Высокий
24	Полина Т.	23	Высокий
25	Полина Ф.	22	Высокий
26	Матвей Ч.	23	Высокий
27	Рустам Ш.	28	Очень высокий
28	Валерия Ш.	22	Высокий

Анализируя результаты методики Н. Г. Лускановой «Оценка уровня школьной мотивации», можно сделать вывод: большинство младших школьников в экспериментальной группе имеют высокий или очень высокий уровень мотивации обучения к школе. Но есть и такие, у кого низкий уровень. Также хочется отметить, что ни один ученик класса не имеет очень низкую мотивацию.

Отообразим полученные данные на рисунке 1.

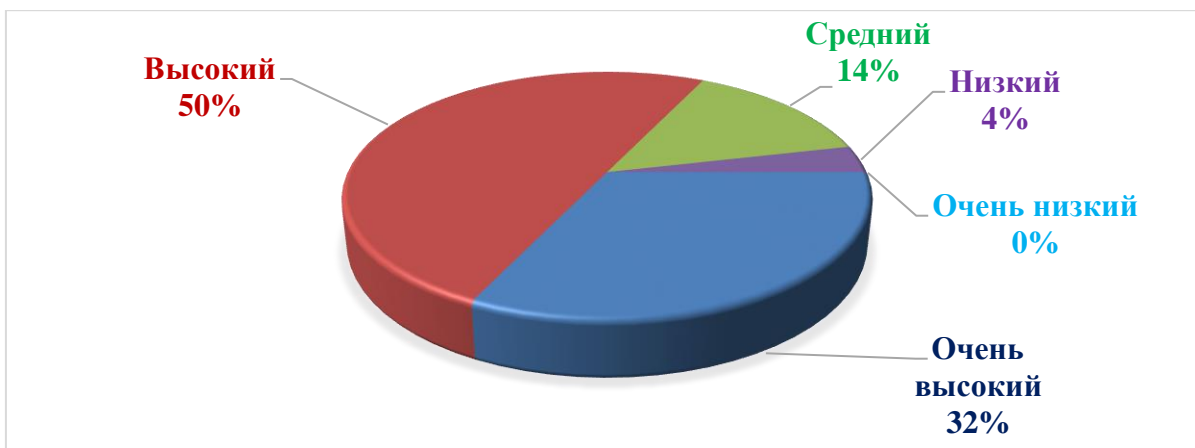


Рисунок 1 – Процентное соотношение результатов изучения уровней мотивации в 1А классе по методике Н. Г. Лускановой

С целью проверки уровня самооценки первоклассников нами была проведена диагностика по методике В. Г. Щур «Лесенка». Результаты по данной методике отображены в таблице 2.

Таблица 2 – Результат диагностики уровня самооценки первоклассников 1 А класса по методике «Лесенка» В. Г. Щур

№ п/п	Ученик	Ступенька	Уровень самооценки
1	2	3	4
1	Карина Б.	1	Завышенная
2	Кристина Б.	1	Завышенная
3	Егор Б.	1	Завышенная
4	Егор Б.	1	Завышенная
5	Анатолий Б.	1	Завышенная
6	Ксения В.	2	Адекватная
7	Тимофей Г.	1	Завышенная
8	Вероника Д.	2	Адекватная

Продолжение таблицы 2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
9	Арина Д.	2	Адекватная
10	Иван З.	1	Завышенная
11	Ярослав К.	4	Заниженная
12	Александр К.	3	Адекватная
13	Андрей К.	2	Адекватная
14	Макар Н.	1	Завышенная
15	Вероника О.	3	Адекватная
16	Василиса П.	3	Адекватная
17	Алиса П.	2	Адекватная
18	Арина П.	1	Завышенная
19	Мария С.	2	Адекватная
20	Дмитрий С.	1	Завышенная
21	Андрей С.	2	Адекватная
22	Роман С.	3	Адекватная
23	Елизавета Т.	2	Адекватная
24	Полина Т.	4	Заниженная
25	Полина Ф.	1	Завышенная
26	Матвей Ч.	2	Адекватная
27	Рустам Ш.	2	Адекватная
28	Валерия Ш.	2	Адекватная

Отообразим полученные данные на рисунке 2.

Диагностирование показало, что 11 человек (39 %) имеют завышенный уровень самооценки, 15 учеников (54 %) – адекватную, и только 2 человека (7 %) – заниженную. По данным исследования, ни один ученик класса не имеет ни низкой, ни резко заниженной самооценки. Стоит также отметить, что для первоклассников завышенная самооценка, является возрастной нормой.

Результат методики Е. Р. Гореловой определения уровня школьной тревожности первоклассников показан в таблице 3.



Рисунок 2 – Процентное соотношение результатов изучения уровня самооценки в 1 А классе по методике В. Г. Щур «Лесенка»

Таблица 3 – Результат диагностики по методике Е. Р. Гореловой «Выявление школьной тревожности у детей»

№ п/п	Ученик	Дорога в школу	В школе	Дорога из школы	Сумма баллов	Уровень тревожности
1	2	3	4	5	6	7
1	Карина Б.	2	3	1	6	Средний
2	Кристина Б.	3	3	1	7	Высокий
3	Егор Б.	1	1	1	3	Низкий
4	Егор Б.	1	1	1	3	Низкий
5	Анатолий Б.	2	1	1	4	Низкий
6	Ксения В.	2	1	1	4	Низкий
7	Тимофей Г.	2	2	1	5	Средний
8	Вероника Д.	1	1	1	3	Низкий
9	Арина Д.	1	1	1	3	Низкий
10	Иван З.	1	1	1	3	Низкий
11	Ярослав К.	3	3	1	7	Высокий
12	Александр К.	1	2	1	4	Низкий
13	Андрей К.	2	2	1	5	Средний
14	Макар Н.	1	1	1	3	Низкий
15	Вероника О.	1	1	1	3	Низкий
16	Василиса П.	3	3	1	7	Высокий
17	Алиса П.	1	2	1	4	Низкий
18	Арина П.	3	3	1	7	Высокий

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7
19	Мария С.	1	1	1	3	Низкий
20	Дмитрий С.	1	1	1	3	Низкий
21	Андрей С.	1	2	1	4	Низкий
22	Роман С.	1	1	1	3	Низкий
23	Елизавета Т.	1	2	1	4	Низкий
24	Полина Т.	2	3	1	6	Средний
25	Полина Ф.	1	2	1	4	Низкий
26	Матвей Ч.	2	2	1	5	Средний
27	Рустам Ш.	1	1	1	3	Низкий
28	Валерия Ш.	1	1	1	3	Низкий

Процентное распределение уровня школьной тревожности первоклассников Е. Р. Гореловой представлено на рисунке 3.

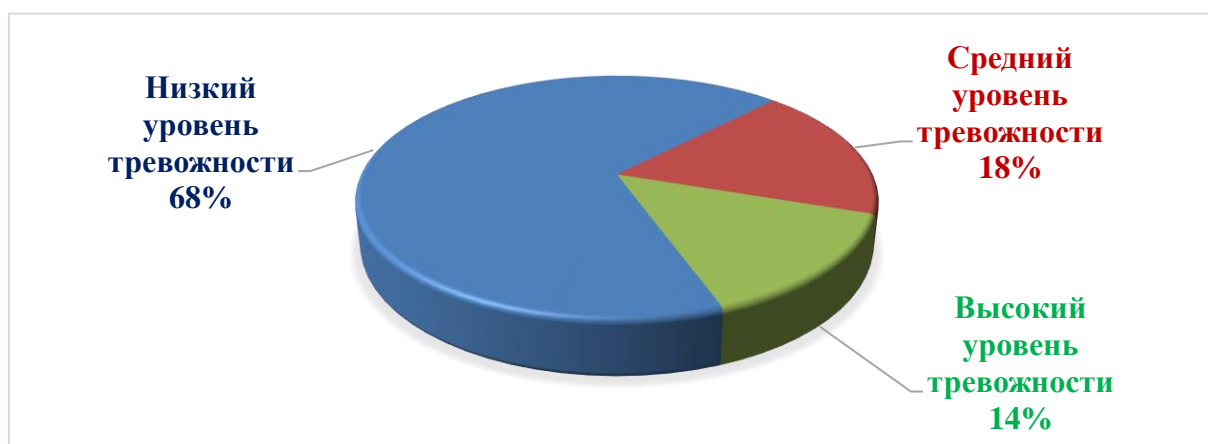


Рисунок 3 – Процентное соотношение результатов изучения уровня школьной тревожности в 1 А классе по методике Е. Р. Гореловой

Из чего следует, что у 19 ребят (68 % класса) доминирует низкий уровень тревожности, средний уровень или повышенную тревожность переживают 5 человек, что составляет 18 % от всего класса и 4 ребенка (14 %) ощущают высокий уровень тревожности.

Результат методики определения уровня социально-психологической адаптации к школе по Э. М. Александровской (экспертная оценка учителя) представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Результат диагностики адаптации по Э. М. Александровской

№ п/п	Ученик	Критерии оценки уровня СПА							Сумма баллов	Уровень адаптации
		1	2	3	4	5	6	7		
1	Карина Б.	1	2	2	3	3	1	4	16	Неполная адаптация
2	Кристина Б.	1	3	2	3	3	2	4	18	Неполная адаптация
3	Егор Б.	5	5	4	5	5	4	5	33	Адаптация
4	Егор Б.	4	4	4	5	5	4	5	31	Адаптация
5	Анатолий Б.	5	5	4	5	5	5	5	34	Адаптация
6	Ксения В.	3	4	3	4	3	5	3	25	Адаптация
7	Тимофей Г.	3	5	5	5	4	4	3	29	Адаптация
8	Вероника Д.	4	5	5	3	4	5	4	30	Адаптация
9	Арина Д.	3	4	3	4	4	5	4	27	Адаптация
10	Иван З.	4	4	5	4	5	5	5	32	Адаптация
11	Ярослав К.	2	3	1	4	3	2	2	17	Неполная адаптация
12	Александр К.	4	4	2	5	4	4	3	26	Адаптация
13	Андрей К.	4	4	5	4	3	4	4	28	Адаптация
14	Макар Н.	4	4	4	5	4	4	5	30	Адаптация
15	Вероника О.	4	4	1	5	5	4	5	28	Адаптация
16	Василиса П.	1	2	1	3	2	0	2	11	Дезадаптация
17	Алиса П.	2	3	3	5	5	4	3	25	Адаптация
18	Арина П.	3	3	3	3	2	2	2	18	Неполная адаптация
19	Мария С.	4	4	1	5	5	5	5	29	Адаптация
20	Дмитрий С.	5	5	4	4	4	5	5	32	Адаптация
21	Андрей С.	4	4	1	5	5	5	2	26	Адаптация
22	Роман С.	4	3	4	5	3	4	5	28	Адаптация
23	Елизавета Т.	3	4	5	4	3	5	4	28	Адаптация
24	Полина Т.	2	2	1	5	3	5	5	23	Адаптация
25	Полина Ф.	3	5	5	4	2	3	4	26	Адаптация
26	Матвей Ч.	3	4	5	4	3	4	4	27	Адаптация
27	Рустам Ш.	5	5	4	5	4	4	5	32	Адаптация
28	Валерия Ш.	2	3	1	5	5	3	5	24	Адаптация

Процентное распределение уровня школьной адаптации по методике Э. М. Александровской (экспертная оценка учителя) представлено на рисунке 4.

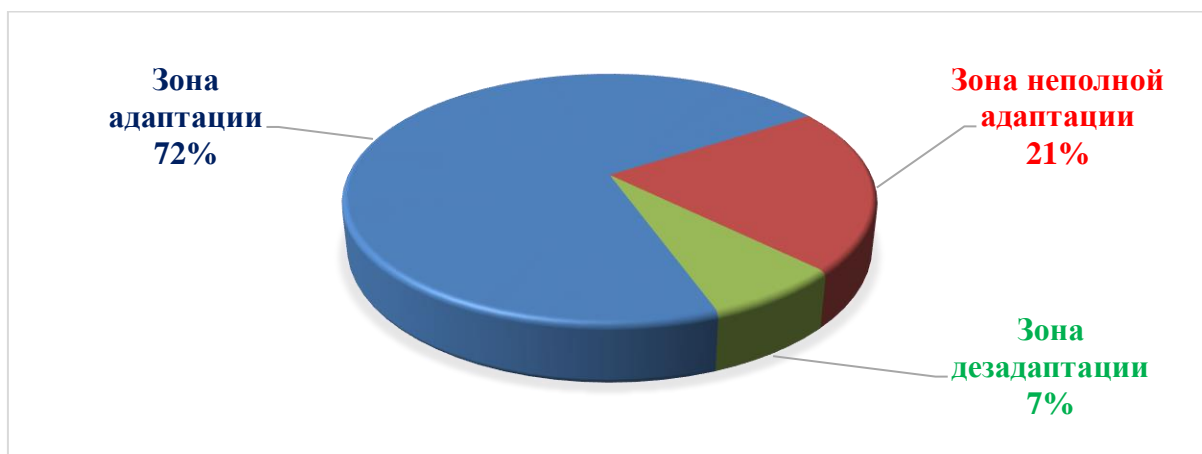


Рисунок 4 – Процентное соотношение результатов изучения уровня школьной адаптации в 1 А классе по методике Э. М. Александровской

По итогу проведенной диагностики, мы можем сказать, что большинство детей 1 А класса находятся в зоне адаптации, по мнению учителя, а именно 23 человека из 28, что составляет 83 % от всех учеников 1 А класса. Четыре человека, 14 % класса, имеют проблемы в адаптации к школе и находятся в зоне неполной адаптации. И один ребенок испытывает дезадаптацию (3 % от класса).

Результаты 4 методик и общего уровня социально-психологической адаптации в 1 А классе представлены в сводной таблице 5.

Таблица 5 – Сводные данные по четырем методикам 1 А класса

Ученик	Уровень мотивации	Уровень самооценки	Уровень тревожности	Уровень адаптации	Общий уровень адаптации
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Карина Б.	Средний	Завышенная	Средний	Неполная	Средний
Кристина Б.	Средний	Завышенная	Высокий	Неполная	Средний
Егор Б.	Очень высокий	Завышенная	Низкий	Адаптация	Высокий
Егор Б.	Очень высокий	Завышенная	Низкий	Адаптация	Высокий
Анатолий Б.	Очень высокий	Завышенная	Низкий	Адаптация	Высокий
Ксения В.	Высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5	6
Тимофей Г.	Высокий	Завышенная	Средний	Адаптация	Средний
Вероника Д.	Очень высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий
Арина Д.	Очень высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий
Иван З.	Очень высокий	Завышенная	Низкий	Адаптация	Высокий
Ярослав К.	Средний	Заниженная	Высокий	Неполная	Средний
Александр К.	Высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий
Андрей К.	Высокий	Адекватная	Средний	Адаптация	Средний
Макар Н.	Очень высокий	Завышенная	Низкий	Адаптация	Высокий
Вероника О.	Высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий
Василиса П.	Низкий	Адекватная	Высокий	Деадаптация	Низкий
Алиса П.	Высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий
Арина П.	Средний	Завышенная	Высокий	Неполная	Средний
Мария С.	Высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий
Дмитрий С.	Очень высокий	Завышенная	Низкий	Адаптация	Высокий
Андрей С.	Высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий
Роман С.	Высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий
Елизавета Т.	Высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий
Полина Т.	Высокий	Заниженная	Средний	Адаптация	Средний
Полина Ф.	Высокий	Завышенная	Низкий	Адаптация	Высокий
Матвей Ч.	Высокий	Адекватная	Средний	Адаптация	Средний
Рустам Ш.	Очень высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий
Валерия Ш.	Высокий	Адекватная	Низкий	Адаптация	Высокий

Процентное распределение общего уровня социально-психологической адаптации в 1 А классе представлено на рисунке 5.

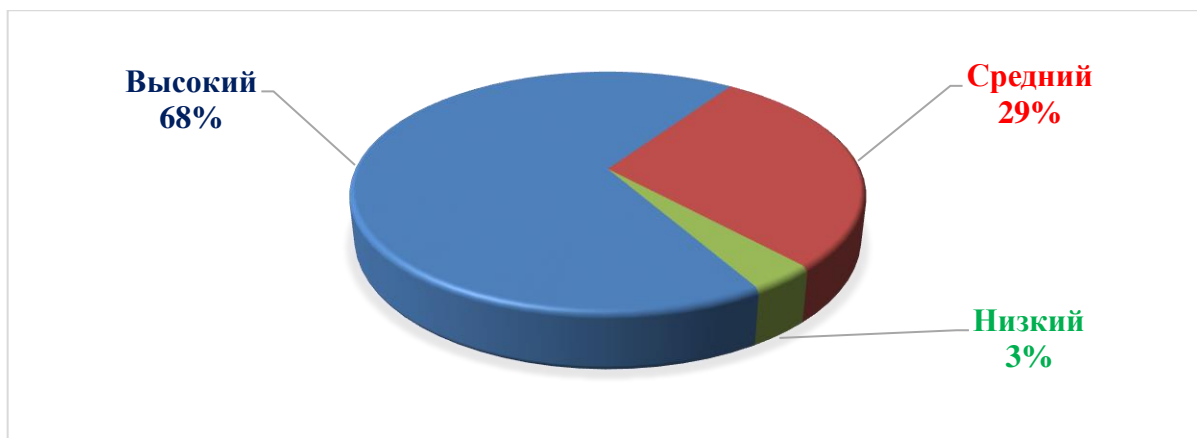


Рисунок 5 – Анализ общего уровня социально-психологической адаптации 1 А класс

Итак, по результатам проведенных диагностик мы можем констатировать: один ребенок имеет низкий уровень мотивации, два – заниженную самооценку, четверо испытывают высокий уровень тревожности, также, четверо имеют проблемы в адаптации к школе и один дезадаптирован. Проанализировав показатели сводной таблицы учеников 1 А класса мы выяснили, что 19 учеников в зоне адаптации. 8 учеников имеют средний уровень и 1 – низкий уровень социально-психологической адаптации к школе, итого 9 человек. Такие дети мало активны на уроках, часто ошибаются, неаккуратны и не внимательны, часто отвлекаются, не дисциплинированы на уроке и переменах, малообщительны или одиноки, агрессивны, плохо идут на контакт с учителем, теряются в ответах и испытывают дискомфорт, находясь в школе. Эти дети составляют группу риска, и которым необходимо особое внимание со стороны взрослых, как родителей, так и всего педагогического состава, в том числе психологическая помощь и поддержка, сопровождение в процессе адаптации. В данном случае необходимо разработать программу взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе для сопровождения детей с признаками дезадаптации, включающую также направления работы педагога-психолога по участникам (советы, практикумы и т.д.), а также профилактическую,

просветительскую и консультационную работу с детьми и окружающими их взрослыми.

2.2 Реализация программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе

По результатам теоретического и эмпирического исследования была разработана программа взаимодействия педагога-психолога и семьи по созданию оптимальных условий для успешной адаптации к школе ребенка – «Открываем мир школы», включающую комплекс мероприятий в помощь для детей, испытывающих проблемы в адаптации к школе, также для их родителей и педагогов школы, что в данном случае является актуальным.

ПРОГРАММА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

«ОТКРЫВАЕМ МИР ШКОЛЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования [60], в учебном заведении должны быть созданы такие психолого-педагогические условия, которые нацелены на создание благополучных условий для здоровья ребенка, определяемого Всемирной организацией здравоохранения как состояние физического, психического и социального благополучия ребёнка, которые содействуют всеобщему гармоничному развитию личности.

Следовательно, определяющая цель преподавания и воспитания образовательного учреждения – формирование здоровой психологически и физиологически личности учащегося, готовой к контактированию с окружающим миром. Основа духовного развития ребёнка – психическое здоровье. Тенденция последнего времени – рост у младших школьников пограничных нервно-психических расстройств. Душевное равновесие и

физическое здоровье взаимосвязаны, а положительное состояние ребенка, это главное условие развития личности.

Адаптация к школе ребенка является одним из важных этапов его жизни. Как правило, ребенок ожидает этот момент – поступления в школу. Главное, чтобы он был подготовлен к школе психологически и его ожидания оправдались. Так как, в школе он не только учится писать, читать и считать, но и принимать и следовать правилам и нормам поведения социума и школы, выполнять требования школы и учителя, быть самостоятельным, ответственным, дисциплинированным и следовать новым обязанностям. Учитесь конструктивно коммуницировать с новым окружением, а именно со сверстниками и с педагогами. Учитесь владеть собой, своими чувствами и эмоциями, оценивать себя и свои действия, а также их регулировать.

Итак, адаптация к школе – это приспособление ребенка к новой комфортной социально-педагогической среде, в которой происходит успешное развитие его личностных, физических и интеллектуальных качеств, а также раскрывается его индивидуальность.

Также стоит отметить, что начало обучения в школе приходится на кризис 7 лет, происходит усиленное психическое развитие и ускоренные преобразования в организме. Формируется познавательная деятельность, вырабатываются различные виды памяти, словесно-логическое мышление. Важно вовремя заметить и помочь ребенку, испытывающему психологические трудности и в обучении, замотивировать, снизить уровень тревожности и страха ребенка, создать комфортную и безопасную среду, чтобы ребенок был спокоен, поверил в себя и свои силы. Сохранить его физическое и психическое здоровье, а также помочь ребенку успешно и в максимально короткие сроки адаптироваться к школе. А именно, обеспечить поддержку и понимание со стороны взрослых, как родителей – самых близких людей для ребенка, так и всего педагогического состава школы. Также необходимо понимать то, что каждый ребенок индивидуален,

и соответственно, его адаптация к школе может происходить по-другому, чем у остальных детей.

Для успешной адаптации детей, имеющих трудности в обучении, социализации, мотивации, а также излишнюю тревожность, необходима специальная помощь – психолого-педагогическое сопровождение, в виде развивающих тренинговых занятий. Помощь так же необходима и всем участникам образовательного процесса, как педагогам, так и родителям детей-первоклассников. Данный процесс является актуальным и на сегодняшний день.

Теоретико-методологическую основу данной программы составляют:

– специфика адаптации и дезадаптации (А. А. Балл, Л. С. Выготский, Т. В. Дорожевец, В. Н. Дружинина, И. Н. Никитина, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и др.);

– психологическая готовность к школьному обучению (Л. И. Божович, А. Л. Венгер, Н. И. Гуткина, И. В. Дубровиной, Г. Г. Кравцова, М. А. Степанова и другие);

– проблемы взаимодействия семьи и школы (А. А. Бодалёв, В. И. Гарбузовым, М. О. Ермихина, Т. А. Марковой, В. М. Минияровым, Р. В. Овчаровой, А. В. Петровским, Г. Г. Филипповой, А. Г. Харчевым и др.).

Данная программа взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе разработана в соответствии со следующей нормативной базой:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [56];

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /приказ Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» [60].

Цель программы: психологическая помощь детям при взаимодействии с их родителями и педагогами в создании оптимальных условий для успешной адаптации детей к обучению в школе.

Задачи:

1. Изучить особенности детей для выявления трудностей, связанных с обучением в образовательной организации.
2. Развить положительное отношение к школе через выработку здоровой мотивации и самооценки, снизить уровень беспокойства.
3. Развить познавательные способности.
4. Развить коммуникативную культуру.
5. Создать оптимальные социально-психологические условия интеллектуального развития первоклассника.
6. Снизить уровень тревожности у родителей и педагогов.
7. Расширить знания родителей и педагогов в области возрастной психологии, вовремя дать рекомендации.
8. Создать атмосферу сотрудничества родителей с педагогическим составом и социально-психологической службой школы.

Программа основана на системно-деятельностном и личностно-ориентированном подходах.

Используемые принципы в работе:

1. Принцип здоровьесберегающего подхода в воспитании, обучении, образовании ребенка – формирование, сохранение и укрепление психофизического здоровья.
2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей.
3. Принцип активности (формирование эмоционально-волевой сферы первоклассника).
4. Принцип системности (систематическая работы психолога по алгоритму и направлениям).
5. Принцип значимости и индивидуальности личности.

Основные направления функционирования педагога-психолога в процессе работы с первоклассниками.

I. Организационно-методическая работа.

1. Планирование и подготовка диагностических мероприятий, педсоветов, консультаций. Изучение личных дел учащихся.

2. Анализ и регистрация результатов исследования по методикам.

Отчетность.

3. Рекомендации по итогам диагностики.

4. Подготовка и выступление на собраниях, консилиумах.

II. Психодиагностическая работа.

1. Наблюдение и исследование уровня школьной адаптации учащихся (первичное). По запросу и необходимости, проводится более глубокое исследование.

2. Проведение опросов учителей и родителей.

3. Повторное проведение исследования школьной адаптации первоклассников, после внедрения программы.

III. Просветительско-профилактическая работа.

1. Собрание для родителей первоклассников: «Первоклассник в Вашей семье!» (приложение 5).

2. Семинар для просвещения учителей первых классов.

3. Занятия для первоклассников по адаптации.

4. Занятия с родителями детей.

IV. Консультационная работа.

1. Консультации учительского состава по проблемам развития, адаптации и итогам диагностики.

2. Индивидуальное консультирование родителей первоклассников по проблемам развития, адаптации, в том числе и по результатам диагностики.

3. Подготовка и участие в педсовете и ПМПк по итогам исследования.

V. Коррекционно-развивающая работа.

1. Занятия с детьми в группах, с проблемами адаптации и социализации.

2. Групповые занятия при взаимодействии психолога с родителями детей.

3. Индивидуальные коррекционные занятия по необходимости с психологически проблемными детьми.

Планируемые результаты:

1. Сформировано положительное отношение к школе и учению (учебная мотивация), принятие норм и правил, адекватная самооценка и поведение.

2. Развиты когнитивные умения и способности.

3. Развиты коммуникативные навыки.

4. Снижен уровень тревожности у ребенка, его родителей и педагогов.

5. Созданы оптимальные социально-психологические условия для интеллектуального развития первоклассника.

6. Знания родителей и педагогов в области возрастной психологии расширены, даны рекомендации.

7. Создана благоприятная атмосфера сотрудничества родителей с педагогическим составом и социально-психологической службой школы.

Система организации контроля за эффективностью реализации программы:

1. Первоначальный (первичная диагностика и ее анализ).

2. Текущий (анализ продуктов деятельности детей, анализ рефлексии всех участников программы, наблюдение).

3. Промежуточный (промежуточная диагностика через 10 занятий с детьми и ее анализ).

4. Итоговый (итоговая диагностика и ее анализ результатов, выявление положительной динамики).

Критерии достижения планируемых результатов:

- положительное отношение к школе, принятие статуса «я – школьник»;
- принятие норм и правил школы, соответствующее поведение;
- владение общеучебными навыками;
- конструктивное взаимодействие с участниками образовательного процесса;
- повышение уверенности в себе и самооценки;
- снижение уровня тревожности;
- сформированность УУД.

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный.
2. Организационно-диагностический.
3. Коррекционно-развивающий.
4. Заключительный.

1. Этап подготовительный (сентябрь):

1. Организация педсовета для изучения программы, согласование и проработка ее внедрения.
2. Ознакомление с личными делами первоклассников.
3. Проведение адаптационного занятия-квеста с учащимися первых классов «Знакомство со школой».
4. Психологическое просвещение и консультирование родителей и педагогов детей первых классов.
5. Экспертный опрос родителей и педагогов и их анализ педагогом-психологом.
6. Получение согласия родителей на организацию психолого-педагогической работы с детьми.
7. Наблюдение за учащимися педагогом-психологом (заполняется карта наблюдения, работа с тетрадями учеников и т.д.).

II. Этап организационно-диагностический (сентябрь):

1. Подготовка и проведение психолого-педагогической диагностики по адаптации первоклассников к школе.

2. Обработка и интерпретация результатов исследования каждого ребенка, составление отчета.

3. Подготовка и проведение малого совета и психолого-медико-педагогического консилиума (ПМПк) по результатам исследования первоклассников.

4. Психологическое консультирование, советы родителям и учителям детей первых классов (в течении всего учебного процесса). Планирование коллегиальной работы. Получение разрешения от родителей детей на психолого-педагогическую деятельность с ними.

5. Генерирование групп для коррекционно-развивающей деятельности по профилактике и исправления нарушений в адаптации первоклассников.

Основная задача – установить уровень адаптации детей первых классов и определить детей, имеющих проблемы в адаптации и социализации (их содержание и природу) и которым необходима психологическая помощь: особое внимание родителей и дифференцированный подход педагога к каждому ученику с учетом индивидуальных психологических особенностей.

Первоклассники в группах диагностируются по нижеприведенным методикам:

1. Для изучения уровня школьной мотивации используется методика Н. Г. Лускановой «Оценка уровня школьной мотивации».

2. Для изучения уровня самооценки – методика В. Г. Щур «Определения уровня самооценки при диагностике адаптации первоклассников к школе «Лесенка».

3. Для изучения уровня школьной тревожности – методика «Выявление школьной тревожности у детей» Е. Р. Гореловой.

4. Для исследования уровня школьной адаптации – методика изучения социально-психологической адаптации к школе Э. М. Александровской (экспертная оценка учителя).

По итогам диагностики заполняется таблица, где сводятся к единому показателю по каждому ребенку все показатели четырех применяемых методик.

При целесообразности могут проводиться другие методики более глубокого характера исследования проблемной сферы, в том числе и индивидуальное обследование.

III. Этап коррекционно-развивающий (октябрь-март):

1. Коррекционно-развивающая работа с родителями первоклассников.

2. Коррекционно-развивающая работа для благополучной адаптации к образовательному учреждению детей первых классов.

IV. Этап завершающий (март):

1. Реализация конечного психолого-педагогического исследования по адаптации детей первых классов к школе, для выявления динамики развития.

2. Обработка и интерпретация результатов исследования каждого ребенка, составление отчета. Сравнительный анализ.

3. Анализ внедрения программы. Выступление на итоговом педагогическом совете по итогам внедрения программы.

4. Выступление по итогам работы на собрании социально-педагогической и психологической службы учреждения образования (СППС) и на родительском собрании.

5. Психологическое консультирование, рекомендации родителям и педагогам первоклассников по результатам исследования или по проблемам развития или адаптации.

Участники программы: первоклассники испытывающие проблемы в адаптации, их родители, педагоги и психолог.

Реализация программы происходит в трех направлениях работы, по адресатам:

1. Педагоги: просвещение по теме «Организация благоприятной среды обучения в начальной школе» (приложение 6); консультирование по выверению целостного подхода к определенным детям и единой системе требований к классу, учитывание индивидуальных свойств детей в работе, психологическая готовность детей к школе, дезадаптация и т.д.

2. Родители: просвещение психологом по теме «Первоклассник в Вашей семье!»; консультирование педагогом-психологом по темам «Особенности развития ребенка», «Препятствия в адаптации детей первых классов», «Как помочь ребенку снизить уровень тревожности», «Как повысить мотивацию к обучению»; проведение четырех коррекционно-развивающих тренинга (приложение 7).

3. Первоклассники: развивающие занятия с учетом возрастных особенностей детей по успешной адаптации к школе (20 мероприятий) (приложение 8).

Коррекционно-развивающие занятие, разработанного комплекса, имеет следующую структуру:

1. Приветствие.
2. Подготовка (стимуляция участников группы, для сплочения и позитива).
3. Основопологающий элемент тренинга (монолог, диалог, игры, упражнения).
4. Осмысление себя и своих действий (оценить продуктивность, свои эмоции и настроения).
5. Кульминация, прощание.

Проектирование коррекционно-развивающей деятельности с детьми первых классов, с проблемами в адаптации и социализации:

1. «Здравствуй школа!». Вовлечение детей первых классов в новый мир школы, приобщение детей к нормам, новым обязанностям и правилами поведения в образовательной организации (4 практикума).

Каждая встреча психолога и учащегося нацелена на: эффективную совместную деятельность, сплоченность, снятия напряжения и тревоги, бесконфликтность и организация комфортной обстановки. Понимание и осмысление своей новой социальной роли.

2. «Мои мотивы!». Формирование благотворной учебной мотивации у детей первого класса (4 практикума).

На занятиях психолог с детьми создают уютную психологическую обстановку, в которой всем комфортно, общение располагает к открытости, позитивному отношению к друг другу и к школе в том числе, распознавании и выработке хороших эмоций и творческой деятельности.

3. «Моя воля и эмоции!». Формирование и становление у детей первого класса эмоционально-волевой сферы (4 практикума).

Психолог учит детей новому навыку – осознавать, анализировать, а затем и управлять своими эмоциями, а также окружающих людей. Данное умение позволит в дальнейшем налаживать бесконфликтное общение в обществе.

4. «Я спокоен!». Уменьшение уровня нервозности и напряжения у детей первого класса (4 практикума).

Психолог вместе с детьми выявляют страхи, тревоги и за счет проговаривания и признания таковых, снижают данный уровень и выводят эмоции на позитив. Когда ребенок спокоен и уверен, то и контактирует со всеми более деятельно и энергично.

5. «Повторение рождает навык!» (4 практикума).

Психолог проводит дополнительные занятия по сферам развития ребенка, закрепляя тем самым достигнутые результаты. Проверяет усвоение

норм и правил, сформированность коммуникации в коллективе, позитивного эмоционального отношения и настроения, выработки силы воли и поддержании интереса к учебному процессу.

С родителями детей первого класса проводится 4 занятия-тренинга. На которых проводит просвещение родителей касательно происходящих с их детьми процессов – адаптация, дезадаптация, учит их распознавать признаки данных процессов, оказывать помощь, поддержку, знакомит со способами коррекции.

Так же через занятия помогает родителям снизить их тревожность, которую они испытывают в связи с тем, что их ребенок пошел в школу.

Психолог учит родителей правильно понимать своих детей, корректирует модель воспитания в семье и помогает выстроить эффективное общение в семье. Разбирается вместе с родителями в отношениях родитель-ребенок, развивают сообща партнерские и доверительные отношения в семье, с ребенком.

Тематическое планирование коррекционно-развивающей работы по успешной адаптации с первоклассниками и их родителями представлено в таблице 6.

Таблица 6 – Тематическое планирование коррекционно-развивающей работы по адаптации с первоклассниками и их родителями

№ п.п	Этап коррекционной-развивающей работы	Занятия (тема), цель	Часы
1	2	3	4
<i>1. Коррекционно-развивающая работа с родителями первоклассников</i>			
1	Знакомство. Адаптация	Тренинг для родителей «Успешная адаптация первоклассников к школе как условие гармоничного развития личности» Цель: знакомство родителей с проблемами первоклассников (в период адаптации к школе) их причинами и способами коррекции, анализ возможных трудностей их детей, дать советы и рекомендациями по подготовке ребенка к школе	1,5
2	Родительская тревожность	Тренинг для родителей «На пороге школы» Цель: снизить уровень родительской тревожности, связанный с поступлением ребенка в школу	1,5

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4
3	Педагогическая компетентность родителей	Тренинг для родителей «Учимся понимать своих детей» Цель: повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с детьми	1,5
4	Детско–родительские отношения	Тренинг для родителей «Связующая нить» Цель: развития партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком, коррекция детско-родительских отношений, формирование чувства близости между родителями и детьми	1,5
ИТОГО:			6
1	2	3	4
<i>2. Коррекционно-развивающая работа по адаптации с первоклассниками</i>			
1	«Здравствуй школа!». Введение и знакомство первоклассника с правилами и нормами школьной жизни	Занятие 1. «Знакомство» Цель: создать атмосферу партнерства и комфорта, взаимопонимания, психологической безопасности, разобрать правила общения в группе	1
		Занятие 2. «Я и мое имя» Цель: формирование устойчивой учебной мотивации, адекватной самооценки и низкого уровня школьной тревожности, создать атмосферу психологической безопасности	1
		Занятие 3. «Школьные нормы и правила» Цели: содействовать осознанию позиции школьника, способствовать формированию познавательных и личностных УУД	1
		Занятие 4. «Мой портфель» Цели: осознание новых требований, формирование внутренней потребности в их исполнении, развитие познавательных и личностных УУД	1
2	«Мои мотивы!». Развитие положительной учебной мотивации у первоклассников	Занятие 5. «Мое доверие» Цель: формирование «позитивной Я-концепции»	1
		Занятие 6. «Сказкотерапия» Цель: создание условий для формирования учебно-познавательной мотивации и положительного отношения к школе у первоклассников через сказкотерапию	1
		Занятие 7. «Арт-терапия» Цель: стимулирование положительных эмоциональных переживаний, связанных с процессом творчества, с целью повышения мотивации учащихся и их творческой активности участников	1

Продолжение таблицы 6

		Занятие 8. «Я – доброжелательный» Цели: формирование коммуникативных и личностных УУД, формирование уважительного отношения друг к другу; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие коммуникативных навыков, формирование устойчивой учебной мотивации, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности	1
3	«Моя воля и эмоции!». Развитие эмоционально-волевой сферы у первоклассников	Занятие 9. «Мои эмоции» Цели: знакомство с понятием «эмоции», развитие навыка распознавания и описания своих эмоции и эмоции других людей; совершенствование навыков общения, формирование у обучающихся умение понимать друг друга	1
		Занятие 10. «Мое настроение» Цели: познакомить с понятием настроение; развивать умение управлять своим настроением; формирование коммуникативных УУД, снятие психоэмоционального напряжения	1
		Занятие 11. «Радость» Цели: знакомство с чувством радости; развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, формирование коммуникативных УУД	1
		Занятие 12. «Страхи» Цели: знакомство с эмоцией страха; научить передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (мимики, жестов), снятие эмоционального напряжения	1
4	«Я спокоен!». Снижение уровня школьной тревожности у первоклассников	Занятие 13. «Школьные трудности» Цель: вербализация содержания школьной тревожности	1
		Занятие 14. «Выход из сложных ситуаций» Цель: вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки первоклассников	1
		Занятие 15. «Ты сильный» Цель: развить умение анализировать свои личностные особенности	1
		Занятие 16. «Мы вместе» Цель: создать условия для преодоления школьной тревожности первоклассников	1
5	«Повторение рождает навык!»	Занятие 17. «Ссора и согласие» Цели: формирование коммуникативных и личностных УУД, способности к разрешению конфликтов; знакомство с нравственными нормами, которые помогают людям жить вместе, общаться; уважать чувства, желания других людей; развитие эмпатии (сопереживания)	1

Продолжение таблицы 6

	Занятие 18. «Застенчивость и уверенность» Цель: формирование коммуникативных УУД, повышение самооценки, способствовать преодолению замкнутости, пассивности, скованности; научить двигательному раскрепощению, развитие сопереживания	1
	Занятие 19. «Дерево дружбы» Цели: формирование коммуникативных и личностных УУД, создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности, сплочение классного коллектива, создание благоприятного психологического климата в классе	1
	Занятие 20. Игра-путешествие: «Что я знаю про свою школу» Цели: поговорить с обучающимися о школе, работниках, работающих в школе, о школьных законах и традициях, создать атмосферу сотрудничества, сплочение классного коллектива	1
ИТОГО:		20

Срок реализации мероприятий: программа может быть реализована как полностью, в течении 5 месяцев, так и частично (в зависимости от промежуточных результатов диагностики).

Продолжительность занятий: с родителями детей – 1,5 часа, с детьми – 35 минут.

Периодичность встреч: с родителями детей – 2 раза в месяц, 4 тренинга, с детьми – 1 раз в неделю, 20 занятий.

Каждое занятие содержит упражнения, направленные на формирование познавательных возможностей ребенка, снятия тревожности, поднятия эмоционального и командного духа, самооценки, конструктивного диалога и учебной мотивации.

Данные практикумы входят в систему сопровождения адаптации первоклассников к образовательной организации, параллельно осуществляются консультации с учителями и родителями на протяжении всего учебного процесса, как групповые, так и индивидуальные по запросу.

Занятия приведены в приложении 7 и 8.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы ребенка: интеллектуальная недостаточность и психические расстройства у ребенка.

Оборудование и условия проведения занятий: просторное помещение, не ограничивающее свободу передвижения детей, бумага, фломастеры, карандаши, мягкие игрушки, краски, цветные мелки, клей-карандаш, цветная бумага, мяч, клубок с нитками, магнитофон, набор геометрических фигур, тексты сказок, смайлики, схемы для построения предложений, зеркала, очки, маски животных и т.д.

Ответственный за реализацию программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе – руководитель службы психолого-педагогического сопровождения (СППС).

Исполнитель: в основном педагог-психолог, помощник – педагог, классный руководитель.

2.3 Дорожная карта реализации программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе «Открываем мир школы»

Для совершенствования проекта программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе нужно провести всю совокупность мероприятий по его внедрению.

На данный момент с целью внедрения проекта программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе было сделано:

1. Издание статьи в научном журнале «Молодой ученый» № 2 (501) на тему «Роль семьи и направления работы педагога-психолога для успешной адаптации ребенка к обучению в школе».

2. Издание статьи в научном журнале «Молодой ученый» № 20 (519) на тему «Роль семьи и направления работы педагога-психолога для успешной адаптации ребенка к обучению в школе».

3. Издание статьи в научном журнале «Молодой ученый» № 21 (520) на тему «Понятие «адаптация к школе» и ее особенности».

При поэтапном выполнении мероприятий программы по продвижению проекта увеличивается вероятность реализации программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе «Открываем мир школы».

Среди возможных мероприятий по продвижению проекта программы взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе возможны мероприятия, представленные в таблице 7.

Таблица 7 – Дорожная карта проекта реализации программы

Мероприятия программы	Сроки проведения	Планируемые результаты
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>1. Подготовительный этап</i>		
Проведение педагогического совета с целью ознакомления с программой, согласования и разработки плана-графика совместной работы	1 неделя сентября	Создание рабочей группы с распределением обязанностей и сроков
Изучение личных дел учащихся	1 неделя сентября	Анализ данных
Проведение адаптационного занятия с учащимися первых классов – квест «Знакомство со школой»	1 неделя сентября	Работа по сценарию мероприятия
Проведение родительского собрания первых классов «Первоклассник в Вашей семье!» Экспертный опрос родителей первоклассников Получение согласия родителей на организацию психолого-педагогического сопровождения	2 неделя сентября	Сценарий мероприятия Методические рекомендации родителями Бланки ответов Протокол собрания с родителями
Проведение семинара для учителей начальных классов «Организация благоприятной среды обучения в начальной школе» Экспертный опрос педагогов	2 неделя сентября	Методические рекомендации педагогам Протокол собрания с педагогами Бланки ответов
Наблюдение за учащимися во время уроков Индивидуальное консультирование родителей и педагогов первоклассников по проблемам адаптации	Весь учебный год	Фиксация итога наблюдения Записи в журнале консультирования Протокол ознакомления с дорожной картой программы

Продолжение таблицы 7

1	2	3
<i>II. Этап организационно-диагностический</i>		
Подготовка и проведение исследования уровня адаптации первоклассников (групповое)	3 неделя сентября	Бланки ответов Результаты исследования
Обработка и интерпретация результатов исследования каждого ребенка	3-4 неделя сентября	Статистические данные Отчет и справка по итогам диагностики
Подготовка и проведение малого совета и психолого-медико-педагогического консилиума (ПМПк) по результатам исследования первоклассников	4 неделя сентября	Доклад
Обсуждение результатов исследования каждого ребенка с классным руководителем и планирование совместных действий	4 неделя сентября	Рекомендации педагогу План работы
Индивидуальные консультации родителей по результатам исследования ребенка, рекомендации	4 неделя сентября	Записи в журнале консультирования Протокол ознакомления с дорожной картой
Формирование групп для коррекционно-развивающей работы по профилактике трудностей адаптации первоклассников	4 неделя сентября	Списки учеников
<i>III. Этап коррекционно-развивающий</i>		
Проведение коррекционно-развивающих занятий для родителей первоклассников	Октябрь-ноябрь	Практикум
Проведение коррекционно-развивающих занятий для детей для успешной адаптации к школе	Октябрь-март	Практикум
<i>IV. Этап завершающий</i>		
Проведение повторного психолого-педагогического исследования по адаптации первоклассников к школе, для выявления динамики развития	3 неделя марта	Бланки ответов Результаты исследования
Обработка и интерпретация результатов исследования каждого ребенка, составление отчета. Сравнительный анализ	3 неделя марта	Статистические данные Отчет и справка по итогу диагностики
Анализ внедрения программы	4 неделя марта	Аналитическая справка
Выступление по итогам работы на собрании СППС	4 неделя марта	Текст выступления
Выступление на итоговом педагогическом совете по итогам внедрения программы	4 неделя марта	Текст выступления

Продолжение таблицы 7

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Выступление на родительском собрании по итогам работы	4 неделя марта	Текст выступления
Психологическое консультирование, рекомендации родителям и педагогам первоклассников по результатам исследования и по проблемам развития или адаптации	Весь учебный год	Записи в журнале консультирования

Таким образом, мы наметили и привели в систему мероприятия, которые помогут внедрению программы, а также описаны действия, содействующие улучшению программы и процесса адаптации первоклассников к школе.

Выводы по 3 главе

Резюмируя сказанное, хотелось бы обозначить основные выводы.

Для благополучного формирования адаптации к школе первоклассников нами разработана программа взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе «Открываем мир школы». Программа рассчитана на 5 месяцев обучения, хотя может и использоваться частично в зависимости от промежуточных результатов и включает в себя 4 практикумов с родителями первоклассников и 20 практикумов с детьми первых классов. Развивающая деятельность с младшими школьниками рассчитана на реализацию пяти разделов: «Здравствуй школа!», «Мои мотивы!», «Моя воля и эмоции», «Я спокоен!», «Повторение рождает навык!».

Предложенная программа ориентирована на создание атмосферы психологического комфорта, активного сотрудничества и взаимодействия, осознания позиции школьника и новых требований, положительных эмоций (осознание их и контроль), позитивного отношения к школе и учебе, на снижение напряжения, негативных эмоций, страхов, связанных со школой.

В ходе разработки программы мы опирались на принципы, к которым относятся: принцип здоровьесберегающего подхода в воспитании,

обучении, образовании ребенка при учёте возрастных и индивидуальных особенностей, принцип активности и системности, принцип ценности и уникальности личности.

Разработана дорожная карта мероприятий внедрения проекта. Также апробированы исследовательские материалы в виде статей и докладов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В исследовании нами была определена цель, которая обусловлена теоретическим обоснованием роли взаимодействия школы и семьи в процессе адаптации ребенка к школьному обучению и проектированию программы взаимодействия педагога-психолога и семьи по созданию оптимальных условий для успешной адаптации к школе ребенка. Для достижения данной цели нами было определено несколько задач. Представим последовательно выводы в соответствии с решением заданных задач.

Для изучения понятий «адаптация», «школьная адаптация», «социально-психологическая адаптация», «дезадаптация» и т.д., а также особенностей социально-психологической адаптации первоклассников к обучению в школе, мы изучили труды педагогов и психологов (Э. М. Александровская, Ш. А. Амонашвили, А. А. Балл, Л. Н. Божович, А. Л. Венгер, Л. С. Выготский, Н. И. Гуткина, В. В. Давыдова, И. В. Дубровина, Я. Л. Коломинский, А. Н. Леонтьев, И. А. Милославова, И. Н. Никитина, Ю. А. Полуянов, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и др.) и их подходы к пониманию понятий «адаптация» и «школьная адаптация». На основании их изучения, мы пришли к выводу, что понятие «адаптация» мы охарактеризуем как процесс благоприятного приспособления индивида к изменяющимся условиям, в нашем случае – к школе и ее среде, а именно – к смене деятельности, принятию школьных норм и правил, бесконфликтной коммуникации со сверстниками и педагогическим составом.

Также выявили факторы влияющие на успешность адаптации ребенка: внешние (социальное окружение, тип взаимоотношений в семье, уровень поддержки близких, образовательные возможности, условия жизни и т.д.) и внутренние (стрессоустойчивость, самооценка, саморегуляция и самоконтроль и т.д.). Работа с этими факторами, а также помощь взрослых, как родителей, так и педагогов, а также психологов, помогут создать

наилучшие условия для успешной адаптации ребенка к новым условиям и социальной среде.

При прорабатывании второй задачи, мы сделали вывод, семья – это самый первый учитель и воспитатель ребенка, именно в ней формируются начало нравственности, ценности и жизненные принципы ребенка. Семья играет важную роль в адаптации ребенка к школе. Насущные потребности ребенка, такие как любовь, поддержка, помощь и понимание, являются основой успешной адаптации.

Семья должна создать благоприятную атмосферу и поддерживать эмоциональное благополучие, активно участвовать в образовательном процессе, во внеурочной и досуговой деятельности, и быть в тесном контакте с педагогами и психологами школы.

Также важен в процессе привыкания ребенка к школе и педагог-психолог, который обладает определенными знаниями и навыками для оказания психологической помощи ребенку и его семье, педагогам, с которыми контактирует семья и ребенок. Именно он способствует разрешению проблем, связанных с обучением, социальными взаимоотношениями и эмоциональными состояниями.

Нами изучены основные направления работы педагога-психолога, а именно: сбор первичной информации по ребенку и его окружению; психологическая диагностика; профилактическая, просветительская и консультационная работа; коррекционно-развивающая работа с детьми (сопровождение), испытывающими трудности в школьной адаптации, а также с родителями данных детей (снижение уровня тревожности, повышение педагогической компетентности родителей); анализ результатов диагностик, эффективности проводимой психологической помощи. Также вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми, улучшения взаимодействия педагогов, родителей и детей, индивидуальная работа с неблагополучными семьями; корректировка воспитания в семьях отдельных учащихся.

Таким образом, роль семьи и педагога-психолога важна в успешной адаптации ребенка к обучению в школе. На протяжении всего процесса адаптации ребенка к школе, семья и педагог-психолог тесно и активно сотрудничают. Забота и поддержка семьи, а также профессиональная помощь педагога-психолога помогут ребенку справиться с новыми вызовами, найти свое место в школьной среде и добиться успехов в учебе и развитии.

Для решения третьей задачей нашего исследования, нами было проведено психолого-педагогическое исследование уровня адаптации первоклассника к школе. В ходе изучения данного процесса нами выделены критерия исследования, к которым относятся мотивация, самооценка, школьная тревожность, ну и сама адаптация. Для анализа каждого критерия из вышеперечисленного мы применили определенный нами диагностический комплекс:

- методика Н. Г. Лускановой «Оценка уровня школьной мотивации»;
- методика В. Г. Щур «Определения уровня самооценки при диагностике адаптации первоклассников к школе «Лесенка»;
- методика Е. Р. Гореловой «Выявление школьной тревожности у детей»;
- методика изучения социально-психологической адаптации к школе Э. М. Александровской (экспертная оценка учителя).

По результатам исследования уровня адаптации к школе у первоклассников нами выявлено, что у большинства детей 1 А класса (экспериментальный класс) наблюдается преобладание высокого уровня адаптации к школе, но есть и такие дети у которых имеются трудности в этом процессе (9 из 28 человек). Они мало активны на уроках, часто ошибаются, неаккуратны и не внимательны, часто отвлекаются, не дисциплинированы на уроке и переменах, малообщительны или одиноки, агрессивны, плохо идут на контакт с учителем, теряются в ответах и испытывают дискомфорт, находясь в школе. Данным детям необходимо

особое внимание со стороны взрослых – родителей, педагогов и психологов, а именно своевременная помощь и сопровождение в процессе адаптации. В помощь таким детям и их родителям, педагогам и разработана нами программа взаимодействия семьи и педагога-психолога по успешной адаптации ребенка к обучению в школе «Открываем мир школы», тем самым мы решили четвертую задачу нашего исследования. А также была разработана нами дорожная карта реализации данной программы (пятая поставленная нами задача).

Освоение и реализация этой программы сформирует у детей стимул и учебный энтузиазм, спокойное и уверенное поведение, улучшение коммуникативного взаимодействия и собственной оценки себя, а также своей учебной деятельности, усвоении школьных норм и правил. У родителей повышения качества воспитания, расширения воспитательных возможностей, то есть психолого-педагогической компетенции. Также в поддержку педагогов.

Разработанная нами программа рассчитана на применение в работе с первоклассниками в течении 5 месяцев или возможно частичное применение в зависимости от промежуточных результатов. Занятия в рамках программы планируется проводить с первоклассниками 1 академический час в неделю (20 занятий), по 2 занятия в месяц с родителями первоклассников (4 занятия). Цель программы заключается в своевременной психологической помощи детям при взаимодействии с их родителями и педагогами в создании благоприятных условий для успешной адаптации детей к обучению в образовательном учреждении. Для этого мы разработали программу с учетом всех направлений деятельности педагога-психолога и со всеми участниками педагогического процесса, а также занятия и тренинги по разделам. Занятия построены на игровых обучающих ситуациях с правилами.

Из всего вышесказанного, можно заключить, что определенная нами в начале исследования цель – достигнута, поставленные задачи –

выполнены. Последующие научные исследования разумно направить на апробацию разработанной программы в практике общеобразовательной школы и анализ эффективности ее внедрения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александровская Э. М. Психологические трудности при адаптации детей к школе / Э. М. Александровская, Н. Г. Лусканова // Гигиена и санитария. – 1984. – № 3. – С. 27–30.
2. Александровская Э. М. Психологическое сопровождение школьников : учеб. пособие / Э. М. Александровская, Н. И. Кокуркина, Н. В. Куренкова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 206 с. – ISBN 5-7695-0980-5.
3. Амонашвили Ш. А. Размышления о гуманной педагогике / Ш. А. Амонашвили. – Москва : Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 2001. – 463 с. – ISBN 5-89147-001-2.
4. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник для высшей школы / Г. М. Андреева. – Москва : Аспект-Пресс, 2010. – 357 с. – ISBN 978-5-7567-0274-3.
5. Асмолов А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли : пособие для учителя / А. Г. Асмолов [и др.] ; под ред. А. Г. Асмолова – Москва : Просвещение, 2008. – 151 с. – ISBN 978-5-09-019148-7.
6. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования / И. А. Баева // Психологическая наука и образование. – 2012. – Т. 17. – № 4. – С. 11–16.
7. Байбородова Л. В. Взаимодействие школы и семьи : учебно-методическое пособие / Л. В. Байбородова. – Ярославль : Академия развития, Академия холдинг, 2003. – 224 с. – ISBN 5-7797-0156-3.
8. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии / Ред. А. М. Матюшкин, О. А. Конопкин. – 1989. – №1. – С. 92–101.

9. Барышникова Е. В. Психология детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Е. В. Барышникова. – Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 174 с. – ISBN 978-5-91155-073-8.
10. Барышникова Е.В. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации обучающихся в условиях образовательной среды : учеб.-метод. пособие / Е.В. Барышникова. – Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2020. – 82 с. – ISBN 978-5-907284-25-8.
11. Белова Т. В. Готов ли ребенок к обучению в первом классе? Определение психологической готовности ребенка к школе / Т. В. Белова, В. А. Солнцева. – Москва : Ювента, 2005. – 64 с. – ISBN 5-85429-209-2.
12. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 398 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
13. Большой психологический словарь / ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак ; Москва : Олма-Пресс, 2004. – 672 с. – ISBN 5-938780-86-1.
14. Варламова А. Я. Школьная адаптация / А. Я. Варламова. ВГПУ, Институт проблем личностно ориентированного образования. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 304 с. – ISBN 5-85534-437-7.
15. Возрастные возможности усвоения знаний : (Младш. классы школы) / Под ред. Д. Б. Эльконина и В. В. Давыдова. – Москва : Просвещение, 1966. – 442 с.
16. Волков Б. С. Психология возраста: от младшего школьника до старости возраста : учебное пособие для вузов / Б. С. Волков. – Москва : Владос, 2013. – 511 с. – ISBN 978-5-691-01921-0.
17. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Москва : Юрайт, 2024. – 160 с. – ISBN 978-5-534-06998-3.

18. Вьюнова Н. И. Психологическая готовность ребенка к обучению в школе. Психолого-педагогические основы : учеб. пособие / Н. И. Вьюнова [и др.] – Москва : Академический Проект, 2005. – 256 с. – ISBN 5-8291-0520-9.
19. Галушко И. Г. Успешная адаптация первоклассников к обучению в школе как следствие взаимодействия учителя и родителей / И. Г. Галушко, Г. Г. Микерова, А. Г. Чебелко // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. – 2017. – Т. 34. – С. 47–54. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771149.htm> (дата обращения: 10.06.2023).
20. Готовы ли дети учиться? : комплект материалов для диагностики детей дошкольного возраста. Ч. 3 / ред. М. М. Безруких [и др.] – Москва : Чистые пруды, 2010. – 32 с. – ISBN 978-5-9667-0713-2.
21. Григорьева М. В. Социальные установки и отношения родителей как метасистема школьной адаптации их детей // Педагогическая диагностика. – 2008. – №4. – С. 69–76.
22. Гуревич П. С. Психология и педагогика : учебник и практикум для вузов / П. С. Гуревич. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 429 с. – ISBN 978-5-534-04531-4.
23. Гусова А. Д. Адаптация детей в пространстве начальной школы как условие успешного обучения / А. Д. Гусова, И. М. Слободчиков // Социальная педагогика в России : науч.-метод. журнал. – 2018. – № 5. – С. 55–61.
24. Гуткина Н. И. Психологическая готовность к школе / Н. И. Гуткина. – 4-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2004 – 205 с. – ISBN 5-94723-625-7.
25. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина. – Москва: Просвещение, 1991. – 303 с. – ISBN 5-09-003074-X.
26. Ермолаева М. В. Психологическая карта дошкольника: готовность к школе : графический материал : учебно-методическое пособие / М. В. Ермолаева, И. Г. Ерофеева. – 3-е издание – Москва ; Московский

психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2011. – 95 с. – ISBN 978-5-9770-0630-9.

27. Загвоздкин В. К. Готовность к школе : метод. пособие для родителей / В. К. Загвоздкин. – Санкт-Петербург: Деметра, 2011. – 96 с. – ISBN 978-5-94459-036-7.

28. Зеленина Е.Л. Школьная дезадаптация. Причины, проблемы, индивидуальная коррекционно-развивающая работа с младшими школьниками: учебное пособие / Е.Л. Зеленина. – Пермь : Издательство ПГПУ, 2012. – 133 с. – ISBN 978-5-85218-556-3.

29. Кравцова Е. Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е. Е. Кравцова. – Москва : Педагогика, 1991. – 152 с. – ISBN 5-7155-0381-7.

30. Большой толковый словарь русского языка / гл. ред. С. А. Кузнецов. – Санкт-Петербург : Норинт, 2008. – 1535 с. – ISBN 5-7711-0015-9.

31. Кулагина И. Ю. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для среднего профессионального образования / И. Ю. Кулагина. – Москва : Юрайт, 2024. – 291 с. – ISBN 978-5-534-03657-2.

32. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / И.Ю. Кулагина. – Москва : Академический Проект, 2021. – 420 с. – ISBN 978-5-8291-2175-4.

33. Левченко И. Ю. Психолого-педагогическая диагностика : учеб. пособие / И. Ю. Левченко [и др.] ; под ред. И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамной. – Москва : Академия, 2008. – 320 с. – ISBN 978-5-7695-5145-1.

34. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 582 с. – ISBN 978-5-4461-1062-9.

35. Малкина-Пых И. Г. Психология поведения жертвы: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2006. – 1008 с. – ISBN 5-699-14523-0.
36. Мельник Е. В. Психолого-педагогическая диагностика: учебно-методическое пособие / Е. В. Мельник. – Челябинск : Активист, 2021. – 220 с.
37. Милославова И. А. Роль социальной адаптации: /И. А. Милославова. – Ленинград: Просвещение, 1984. – 284 с.
38. Началджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности: (Формы, механизмы и стратегии) / Началджян А. А. ; АН АрмССР, Ин-т философии и права. – Ереван : АН АрмССР, 1988. – 262 с.
39. Недвецкая М. Н. Теория и практика организации педагогического взаимодействия школы и семьи / М. Н. Недвецкая. – Москва: УЦ Перспектива, 2011. – 152 с. – ISBN 978-5-98594-151-7.
40. Немов Р. С. Общая психология : учебник для вузов : [в 3 т.]. Т. 2: Познавательные процессы и психические состояния. / Р. С. Немов. – Москва : Юрайт, 2011. – 1007 с. – ISBN 978-5-9916-1385-9
41. Никитина И. Н. К вопросу о понятии социальной адаптации / И. Н. Никитина. – Москва: АСТ– ПРЕСС, 1980. – 85 с.
42. Новейший психолого-педагогический словарь – Минск: Современная школа, 2010. – 928 с. – ISBN 978-9-85-513724-6.
43. Азимов Э. Г. Новый словарь методических терминов и понятий : (теория и практика обучения языкам) / Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. – Москва : ИКАР, 2010. – 446 с. – ISBN 978-5-7974-0207-7
44. Осолодкова Е. В. Диагностика готовности и адаптация детей к обучению в школе : учеб. пособие / Е. В. Осолодкова. – Челябинск: ЧГПУ, 2016. – 201 с. – ISBN 978-5-906777-77-5.
45. Патрушина Т. А. Первоклассник на пороге школы: советы родителям и учителям / Т. А. Патрушина, Л. К. Филякина. – Москва : Сфера; Санкт-Петербург : Речь, 2009. – 109 с. – ISBN 978-5-9268-0800-6.

46. Пихенько И. Н. Педагогическая адаптация первоклассников к обучению в школе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Пихенько Иван Николаевич ; рук. Р. И. Желбанова ; БГУ им. И. Г. Петровского. – Брянск, 2003. – 190 с.
47. Платонов К. К. Личностный подход как принцип психологии // Методологические и теоретические проблемы психологии / Под ред. Е. В. Шороховой. – Москва : Наука, 1969. – 376 с.
48. Пономаренко Л. П. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. Методические рекомендации для школьных психологов / Л. П. Пономаренко. – Одесса: Одесский институт усовершенствования учителей, 1998. – 118 с.
49. Практическая психология образования : учеб. пособие / под ред. И. В. Дубровиной. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 592 с. – ISBN 5-94723-870-5.
50. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с. – ISBN 5-89395-174-3.
51. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция : учеб. пособие / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько, С. А. Игумнов. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 480 с. – ISBN 5-94723-808-X.
52. Психическое развитие младших школьников : Эксперим. психол. исслед. / М. Э. Боцманова, В. В. Давыдов, Н. С. Евланова [и др.] ; Под ред. В. В. Давыдова; НИИ общ. и пед. психологии АПН СССР. – Москва : Педагогика, 1990. – 168 с. – ISBN 5-7155-0215-2.
53. Психология : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан, А. Д. Андреева; под ред. И. В. Дубровиной. – Москва : Академия, 2019. – 496 с. – ISBN 978-5-4468-2279-9.

54. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для вузов / З. И. Айгумова [и др.] ; под ред. А. С. Обухова. – Москва : Юрайт, 2024. – 424 с. – ISBN 978-5-534-00595-0.

55. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / редактор-составитель Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2022. – 667 с. – ISBN 978-5-94648-092-5.

56. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года] // КонсультантПлюс : электронная справочная правовая система. – URL : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения : 03.10.2023).

57. Российская Федерация. Приказ. Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в служебной деятельности" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2023 N 73588) : Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 395н // КонсультантПлюс : электронная справочная правовая система. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_448681/ (дата обращения: 10.09.2023)

58. Российская Федерация. Приказ. Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в служебной деятельности" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2023 N 73588) : Приказ Минтруда России от 24.07.2015 N 514н // КонсультантПлюс : электронная справочная правовая система. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185098/ (дата обращения: 10.09.2023)

59. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении Порядка формирования и функционирования инновационной инфраструктуры в системе образования : Приказ Министерства науки и высшего образования

РФ от 22 марта 2019 г. N 21н (с изменениями и дополнениями от 8 сентября 2023 г.) // КонсультантПлюс : электронная справочная правовая система. URL : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_331327/ (дата обращения : 03.10.2023).

60. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) : Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 // КонсультантПлюс : электронная справочная правовая система. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/ (дата обращения: 18.10.2023).

61. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва [и др.] : Питер, 2012. – 712 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.

62. Смирнова Е. О. Детская психология : Учеб. для студентов / Е. О. Смирнова. – Москва : КНОРУС, 2016. – 280 с. – ISBN 978-5-406-05237-2.

63. Коломинский Я. Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста: Кн. для учителя. / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько – Москва : Просвещение, 1988. – 190 с. – ISBN 5-09-000258-4.

64. Феоктистова С. В. Психолого-педагогическое взаимодействие субъектов образовательного процесса как условие успешной адаптации детей к школе : учебное пособие / С. В. Феоктистова , М. А. Хмелькова – Москва : АдамантЪ, 2013. – 91 с. – ISBN 978-86103-141-7.

65. Эльконин Д. Б. Детская психология : учебное пособие / Д. Б. Эльконина ; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2011. – 383 с. – ISBN 978-5-7695-8389-6.

66. Юденкова И. В. Диагностика социальной компетентности младших школьников / И. В. Юденкова, М. С. Балагурова // Молодой ученый. – 2016. – № 14 (118). – С. 583. – URL: <https://moluch.ru/archive/118/32795/> (дата обращения: 21.10.2023).

67. Яковлева Н. А. Роль семьи и направления работы педагога-психолога для успешной адаптации ребенка к обучению в школе / Н. А. Яковлева // Молодой ученый. – 2024. – № 2 (501). – С. 368–369. – URL: <https://moluch.ru/archive/501/110053/> (дата обращения: 14.01.2024).

68. Яковлева Н. А. Организация психолого-педагогического исследования и анализ результатов исследования по взаимодействию семьи и школы по успешной адаптации ребенка к обучению в школе / Н. А. Яковлева // Молодой ученый. – 2024. – № 20 (519). – С. 607–609. – URL: <https://moluch.ru/archive/519/114111/> (дата обращения: 15.05.2024).

69. Яковлева Н. А. Понятие «адаптация к школе» и ее особенности / Н. А. Яковлева // Молодой ученый. – 2024. – № 21 (520). – С. 691–693. – URL: <https://moluch.ru/archive/520/114543/> (дата обращения: 30.05.2024).

70. Ясюкова Л. А. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников : монография / Л. А. Ясюкова. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 384 с. – ISBN 5-9268-0181-8.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н. Г. Лускановой

Цель методики – определение школьной мотивации.

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

1. Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети должны написать те ответы, которые им подходят.

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

Каждый вариант имеет свои преимущества и недостатки. При первом варианте выше фактор лжи, так как дети видят перед собой взрослого, задающего вопросы. Второй вариант предъявления позволяет получить более искренние ответы, но такой способ затруднен в первом классе, так как дети еще плохо читают.

Инструкция:

– для индивидуальной формы работы: «Сначала послушай вопрос и три варианта ответа на этот вопрос, а затем выбери один из трёх ответов, который выражает твоё мнение».

– для групповой формы работы: «Прочитайте вопрос и из предложенных вариантов ответа выберите один и отметьте его буквенное значение на бланке ответов».

Вопросы анкеты:

1. Тебе нравится в школе?

– не очень;

– нравится;

– не нравится.

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

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

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходиться всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты бы пошел бы в школу или остался бы дома?

- не знаю;
- остался бы дома;
- пошел бы в школу.

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

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

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- хотел бы;
- не хотел бы;
- не знаю.

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- не знаю;
- не хотел бы;
- хотел бы.

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- часто;
- редко;
- не рассказываю.

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- точно не знаю;
- хотел бы;
- не хотел бы.

9. У тебя в классе много друзей?

- мало;
- много;
- нет друзей.

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

- да;
- не очень;
- нет.

Обработка результатов.

Ответы на вопросы анкеты расположены в случайном порядке, поэтому для упрощения оценки может быть использован специальный ключ (таблица 1). В итоге подсчитывается набранное количество баллов.

Таблица 1 – Ключ к вопросу, оценка в баллах за ответ

№ вопроса	Оценка за 1 ответ	Оценка за 2 ответ	Оценка за 3 ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	1
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Интерпретация результатов:

1. 25-30 баллов (очень высокий уровень) – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны,

сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

2. 20-24 балла – (высокий уровень) хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

3. 15-19 баллов – (средний уровень) положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

4. 10-14 баллов – (низкий уровень) низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

5. Ниже 10 баллов – (очень низкий уровень) негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5-6 лет) часто плачут, просятся домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность, отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно–психического здоровья.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика В. Г. Щур «Определения уровня самооценки при диагностике адаптации первоклассников к школе «Лесенка»

Цель: исследование самооценки ребёнка старшего дошкольного возраста.

Возраст применения: с 5 лет.

Процедура проведения: ребёнку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, и дают инструкцию.

Инструкция: «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?» После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама, папа, воспитатель».

Примечание к инструкции.

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить. В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Интерпретация. Наиболее характерные особенности выполнения задания, свойственные детям с завышенной, адекватной и заниженной самооценкой (таблица 1).

Таблица 1 – Соответствие выбора ступеньки типу самооценки

№	Способ выполнения задания	Тип самооценки
1	2	3
1	Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала»	Неадекватно завышенная самооценка
2	После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный»	Завышенная самооценка
3	Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже	Адекватная самооценка
4	Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала»	Заниженная самооценка

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять.

Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю».

Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия. Самооценка детей 6-7 летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В

незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Для детей 7-10 лет адекватной считается самооценка, при которой ребенок несколько положительных качеств отмечает на верхней части лесенки, а одно-два качества – в середине лесенки или несколько ниже. Если ребенок выбирает только верхние ступеньки лесенки, можно считать, что его самооценка завышена, он не может или не хочет правильно себя оценить, не замечает своих недостатков. Образ, выстроенный ребенком, не совпадает с представлениями о нем других людей. Такое несовпадение препятствует контактам и может являться причиной асоциальных реакций ребенка.

Выбор нижних ступенек свидетельствует о заниженной самооценке. Для таких детей, как правило, характерны тревожность, неуверенность в себе.

Если значимые люди (по мнению ребенка) оценивают его так же, как он оценил себя, или дают более высокую оценку – ребенок защищен психологически, эмоционально благополучен.

Качественный анализ методики:

1. Благоприятный вариант – если дети считают, что взрослые поставят их на одну из верхних ступенек лестницы, а сами себя ставят на одну ступеньку ниже. Такой результат свидетельствует о том, что дети, чувствуя поддержку и принятие со стороны взрослых, умеют уже достаточно реалистично посмотреть на себя.

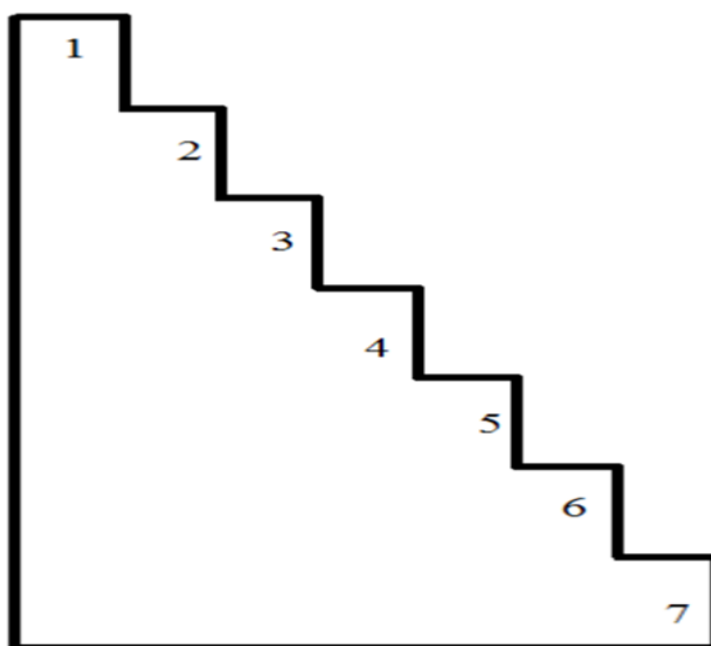
2. Неблагоприятный вариант – дети ставят себя на ступеньках выше, чем, по их мнению, поставили бы взрослые. Такой выбор свидетельствует об осознании ребёнком неприятия со стороны взрослого и негативном противопоставлении оценке взрослого собственной оценке. Однако при ответе на вопрос: «Куда тебя поставит воспитательница?» – помещение на одну из нижних ступенек нормально и может служить

доказательством адекватной самооценки, особенно в том случае, если ребёнок действительно плохо себя ведёт и часто получает замечания от воспитателя.

3. Положение на любой из нижних ступенек говорит не об адекватной самооценке, а об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах.

4. Если дети ставят себя на ту же ступеньку, на которую, по их мнению, могут поставить их взрослые, то это свидетельствует: об инфантилизме (все ответы – «на верхнюю ступеньку», не может ответить на вопрос «почему?»); о «компенсирующей самооценке» (желаемое выдаётся за действительное).

Стимульный материал к методике «Лесенка»:



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Методика «Выявление школьной тревожности у детей»

(Е. Р. Гореловой)

Необходимый инструментарий: карточка с изображением трех кружков (выражений настроения – улыбка, спокойное выражение, грусть), можно нарисовать мелом на доске, небольшой лист, карандаш.

Инструкция: Посмотри на изображение. Представь, что это ты сам и нарисуй на картинке рот – вот так (улыбка) – если у тебя веселое настроение, (спокоен) – если ты серьезно настроен, (грустное выражение) – если у тебя плохое настроение. Ребенок рисует три кружка и «себя»:

1. Когда ты идешь в школу,
2. Находишься в школе,
3. Идешь домой из школы.

Интерпретация: Улыбка – 1 балл, спокойное выражение – 2 балла, грусть – 3 балла. 3-4,5 – низкий уровень, 4,5-6 – средний уровень (повышенная тревожность), 7-9 – высокий уровень.

Стимульный материал:



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Методика изучения социально-психологической адаптации к школе

Э. М. Александровской (экспертная оценка учителя)

Цель: методика предназначена для выявления эффективности учебной деятельности, успешности усвоения норм поведения и социальных контактов, эмоционального благополучия у школьников 1-5 классов.

Инструкция: выберите утверждение, наиболее точно отражающее состояние ребенка на данный момент и занесите баллы в таблицу.

1-я шкала «Учебная активность».

5 баллов – активно работает на уроке, часто поднимает руку и отвечает правильно.

4 балла – на уроке работает, правильные и не правильные ответы чередуются.

3 балла – редко поднимает руку и правильно отвечает.

2 балла – учебная активность на уроке носит кратковременный характер, часто отвлекается, не слышит.

1 балл – пассивен на уроке, не отвечает у доски, переписывает с доски готовое.

0 баллов – учебная активность отсутствует, не включается в учебный процесс.

2-я шкала «Усвоение знаний».

5 баллов – правильное, безошибочное выполнение всех школьных заданий.

4 балла – небольшие поправки, единичные ошибки.

3 балла – редкие ошибки, связанные с пропуском букв, их замены.

2 балла – плохое усвоение материала по одному из основных предметов, обилие ошибок.

1 балл – частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий, много исправлений и зачеркиваний.

0 баллов – плохое усвоение программного материала по всем предметам, грубые ошибки, большое их количество.

3-я шкала «Поведение на уроке».

5 баллов – сидит спокойно, добросовестно выполняет все требования учителя.

4 балла – выполняет требования учителя, но иногда на короткое время отвлекается на уроке.

3 балла – изредка поворачивается, обменивается короткими репликами с товарищами.

2 балла – часто наблюдается скованно в движениях, позе, напряженность в ответах.

1 балл – требования учителя выполняет частично, отвлекается на посторонние занятия, вертится или постоянно разговаривает.

0 баллов – не выполняет требований учителя, большую часть урока занимается посторонними делами (преобладают игровые интересы).

4-я шкала «Поведение на перемене».

5 баллов – высокая игровая активность (охотно участвует, а подвижных играх).

4 балла – активность выражена в малой степени, предпочитает чтение книг, спокойные игры.

3 балла – активность ребенка ограничена занятиями, связанными с подготовкой к другому уроку.

2 балла – не может найти себе занятия, переходит от одной группы детей к другой.

1 балл – пассивен, движения скованы, избегает других детей.

0 баллов – часто нарушает нормы поведения, мешает другим детям играть, кричит, бежит.

5-я шкала «Взаимоотношения с одноклассниками».

5 баллов – общительный, легко вступает в контакт с детьми.

4 балла – мало инициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обратятся дети.

3 балла – сфера общения ограничена, контактирует только со знакомыми детьми.

2 балла – предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт.

1 балл – замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться один, другие дети к нему равнодушны.

0 баллов – проявляет негативизм по отношению к детям, постоянно ссорится и обижает их, другие дети его не любят.

6-я шкала «Отношение к учителю».

5 баллов – проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, после урока часто подходит к нему, общается с ним.

4 балла – дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять все его требования, в случае необходимости сам обращается к нему за помощью.

3 балла – старательно выполняет требования учителя, старается обращаться за помощью к одноклассникам.

2 балла – выполняет требования учителя, формально заинтересован в общении с ним, старается быть незаметным.

1 балл – избегает контакта с учителем, при общении с ним легко теряется, говорит тихо.

0 баллов – общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, плачет при малейшем замечании.

7-я шкала «Эмоциональное благополучие».

5 баллов – хорошее настроение, часто улыбается, смеется.

4 балла – спокойное эмоциональное состояние.

3 балла – эпизодическое появление сниженного настроения.

2 балла – отрицательные эмоции: тревожность, огорчение, обидчивость, вспыльчивость

1балл – отдельные депрессивные проявления слез без причин, агрессивные реакции.

0 баллов – преобладание депрессивного состояния, агрессия проявляется и в отношении с детьми, и в отношениях с учителем.

Ответы вносятся в таблицу 1.

Таблица 1 – Социально-педагогическая адаптация ребенка в школе (экспертная оценка учителя)

Класс _____ 20__-20__ уч. год

№ п/п	Ученик	Критерии оценки уровня СПА							Сумма баллов	Уровень адаптации
		1	2	3	4	5	6	7		
1										
2										
3										
4										
5										

Обработка результатов:

22-35 баллов – зона адаптации (высокий уровень адаптации).

15-21 балл – зона неполной адаптации (средний уровень адаптации).

14-0 – зона дезадаптации (низкий уровень адаптации, дезадаптация).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Родительское собрание «Первоклассник в Вашей семье!»

Цель: Научить родителей младших школьников понимать свои родительские права и обязанности и уметь правильно их применять в общении со своими детьми.

Ход родительского собрания.

I. Организационный этап.

Педагог: Тема собрания «Первоклассник в Вашей семье!» – выбрана в связи с необходимостью найти возможные пути преодоления трудностей или нерешительности в период адаптации наших детей к школе, к процессу обучения и воспитания в коллективе сверстников. Вместе мы сможем найти правильные пути преодоления трудностей адаптационного периода, вместе мы спланируем проведение мероприятий, которые будут способствовать достижению поставленных целей. Вам выданы листы с анкетой. Будьте добры ее заполнить (приложение 1).

II. Проведение педагогического всеобуча для родителей.

Педагог: Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам – беспечность, беззаботность, погруженность в игру, сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

В этот же период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуются его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

Свое новое положение ребенок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение. Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением «внутренней позиции школьника» (Л. И. Божович).

Наличие «внутренней позиции школьника» имеет для первоклассника большое значение. Именно она помогает маленькому ученику преодолевать превратности школьной жизни, выполнять новые обязанности. Это особенно важно на первых этапах школьного обучения, когда осваиваемый ребенком учебный материал объективно однообразен и не слишком интересен.

В поддержании у первоклассника «внутренней позиции школьника» неоценимая роль принадлежит родителям. При всех этих произошедших изменениях родителям не стоит забывать, что первоклассники остаются очень эмоциональными, обладают повышенной возбудимостью, поэтому быстро утомляются, их внимание очень неустойчиво, а поведение во многом зависит от внешней ситуации. Дети пока не умеют работать в коллективе. Новая, непривычная обстановка в школе не на всех действует одинаково: у кого-то возникает психологическое напряжение, кто-то реагирует на новизну физическим напряжением, что может сопровождаться нарушением сна, аппетита, ослаблением сопротивляемости болезням. Если это не брать во внимание, тогда может ухудшиться работоспособность, пропасть интерес к обучению. Если же мы с вами учтем новое положение детей, их возрастные особенности, то наши дети очень спокойно преодолеют период адаптации к школе.

III. Выступление медицинского работника.

Медицинский работник школы знакомит родителей с физиологическими и психологическими проблемами в здоровье ребенка, которые могут быть связаны с изменением статуса. Он должен обратить внимание родителей на следующее:

- изменение режима дня ребенка в сравнении с детским садом, увеличение физической нагрузки;
- необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков;
- наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места;
- предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук;
- организация правильного питания ребенка;
- воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных качеств сохранения собственного здоровья.

IV. Выступление школьного педагога-психолога.

Педагог-психолог рассказывает родителям о способах преодоления психологических трудностей адаптации учащихся первых классов:

1. Создание благоприятного психологического климата в отношении ребенка со стороны всех членов семьи.
2. Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).
3. Первое условие школьного успеха – самооценность ребенка для его родителей.
4. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
5. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы.
6. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

7. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

8. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.

9. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.

10. Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

V. Социологический опрос родителей.

При работе над тестом-опросником необходимо выразить согласие или несогласие с утверждениями с помощью ответов «да» или «нет». Родители работают индивидуально с текстами теста-опросника А. Я. Варги и В. В. Столина (приложение 2) в течение 10-15 минут. Затем тексты собираются и впоследствии анализируются.

VI. Выступление представителей родительского комитета.

Целесообразно выступление одного или нескольких родителей присутствовавших на обсуждении предварительного плана проведения внеклассных мероприятий.

Обговариваются количество планируемых мероприятий, их цели, материальное оснащение, назначаются ответственные за проведение.

Подведение итогов родительского собрания.

Родителям раздается памятка, которая поможет подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе в период адаптации (приложение 3).

VII. Решение родительского собрания:

– организовать проведение в классе дней именинников с целью установить благоприятные межличностные отношения между учащимися класса;

– ответственными за проведение данного мероприятия назначить следующих представителей родительского коллектива класса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для родителей:

1. Играет ли ваш ребенок дома в «школу»? Какую роль отводит себе в этой игре?

2. Возникают ли трудности у вашего ребенка в общении с учителем (классным руководителем)?

3. Возникают ли у вашего ребенка трудности в общении с одноклассниками: часто на кого-то в обиде, часто жалуется, бывают крупные конфликты с кем-либо из одноклассников?

4. Жалуется ли ребенок дома, что его не спрашивают на уроках, хотя он всегда поднимает руку?

5. Возникала ли ситуация, когда ваш ребенок сам признавался, что был в чем-то не прав?

6. Всегда ли ребенку удавалось все сделать так, как он запланировал перед выполнением?

7. Бывает ли ребенок доволен результатами своего труда?

Инструкция по использованию данных анкеты при проведении родительского собрания:

Ответы родителей на вопросы 1,2 помогут выявить адаптацию ребенка в сфере отношений со взрослыми, т.е. помогут выяснить, понимает ли ребенок профессиональную роль учителя, умеет ли строить отношения с ним в учебной деятельности.

Ответы родителей на вопрос 3 выявляют адаптацию ребенка в сфере отношений со сверстниками и помогут выяснить, может ли ребенок принять точку зрения одноклассника в определенной ситуации, может ли посмотреть на ситуацию по-другому.

Ответы на вопросы 4,5,6,7 выявляют адаптацию ребенка в сфере отношений к себе и помогают классному руководителю, психологу и родителям выяснить какую самооценку – завышенную или заниженную – имеет ребенок на данном этапе обучения и развития, каков имеет уровень самоконтроля, умеет ли он правильно оценить свои действия и возможности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест родительского отношения.

Тест-опросник родительского отношения, разработанный А. Я. Варгой и В. В. Столиным, направлен на выявление родительского отношения к ребенку.

Родительское отношение понимается как система разработанных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Необходимо выразить согласие со следующими утверждениями с помощью ответов «да» или «нет».

Тест-опросник:

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.
3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
4. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
5. Я испытываю к ребенку чувство симпатии.
6. Я уважаю своего ребенка.

7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто мне неприятен.
9. Я все время стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребенку приносит ему пользу.
11. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что другие дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения.
15. Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.
16. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок, как губка, впитывает все плохое.
18. При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам.
19. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я всегда принимаю участие в делах и играх моего ребенка.
22. К моему ребенку постоянно «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успехов в жизни.
24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне более воспитанными и разумными, чем мой ребенок.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время.

28. Я часто жалею о том, что мой ребенок вырастет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким.

29. Я часто ловлю себя на мысли о том, что я с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку.

30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что мне лично не удалось в жизни.

31. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.

32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка.

33. При принятии решения в семье следует учитывать мнение ребенка.

34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.

35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях мой ребенок прав.

36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.

37. Я всегда считаюсь с ребенком.

38. Я испытываю дружеские чувства по отношению к своему ребенку.

39. Основная причина капризов моего ребенка – это эгоизм, лень и упрямство.

40. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть.

41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.

42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.

43. Я разделяю увлечения своего ребенка.

44. Мой ребенок кого угодно выведет из себя.

45. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны.

46. Мой ребенок меня часто раздражает.
47. Воспитание ребенка – это сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю.
54. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это сделает, то обязательно получается не так, как нужно.
55. Мой ребенок вырастет неприспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Обработка и оценка результатов:

Принятие–отвержение ребенка: 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.

Кооперация: 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.

Симбиоз: 1, 4, 7, 28, 32, 41, 58.

Контроль: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

Отношение к неудачам ребенка: 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61.

За каждый ответ «да» – 1 балл, за каждый ответ «нет» – 0 баллов.

Высокие баллы по шкале «**Принятие–отвержение ребенка**» – от 24 до 33 – говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное

положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

Низкие баллы по этой шкале – от 0 до 8 говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка.

Высокие баллы по шкале **«Кооперация»** – 7-8 баллов – являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к жизни ребенка, высоко оценивает его способности, поощряет его самостоятельность и инициативу, старается быть с ним на равных.

Низкие баллы по этой шкале – 1-2 балла – говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом.

Высокие баллы по шкале **«Симбиоз»** – 6-7 баллов – свидетельствуют, что данный взрослый не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей.

Низкие баллы по этой шкале – 1-2 балла – говорят о том, что взрослый устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем.

Высокие баллы по шкале **«Контроль»** – 6-7 баллов – говорят о том, что взрослый ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требует от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку свою волю почти во всем.

Низкие баллы по шкале – 1-2 балла – свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка практически отсутствует. Это может

отрицательно сказаться на обучении и воспитании ребенка. Наилучшим вариантом оценки по этой шкале являются от 3 до 5 баллов.

Высокие баллы по шкале «**Отношение к неудачам ребенка**» – 7-8 баллов – являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными, он игнорирует их.

Низкие баллы по этой шкале – 1-2 балла – свидетельствуют о том, что взрослый считает неудачи ребенка случайными и верит в него.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Памятка родителям первоклассников.

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.

Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

9. Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Семинар-консультация для учителей начальных классов «Организация благоприятной среды обучения в начальной школе»

Общий принцип организации образовательного процесса состоит в том, чтобы организовать такую *развивающую среду*, которая, прежде всего, была бы направлена на:

- сохранение здоровья детей,
- организацию постепенного перехода от дошкольных к школьным формам организации деятельности детей.

Эти направления работы не могут быть реализованы изолированно друг от друга и предполагают организацию возрастосообразных условий их жизни и деятельности.

Организация данных условий включает в себя:

- построение временного и пространственного порядка;
- постепенное введение средств организации и самоорганизации деятельности детей;
- превращение классного пространства в пространство жизни и деятельности данного классного коллектива.

Учет индивидуальных особенностей первоклассников также осуществляется с целью вовлечения всех детей в учебный процесс.

Дети седьмого года жизни с трудом сохраняют внимание и не могут продуктивно работать более 5-7 минут. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей требует создания соответствующего режима дня.

Для обеспечения такого режима необходимо создание *особого пространства класса*. В классной комнате необходимо наличие места для отдыха. Желательно, чтобы такое пространство возникало как результат «оживания» классной комнаты, а не было предоставлено сразу. Буквально в первый-второй дни школьной жизни учитель может обратиться к детям и указать на то, что всем им трудно долго заниматься, не отвлекаясь. Далее

предлагается решить эту проблему, и в результате класс приходит к выводу, что необходимо выделить специальное место для игр и отдыха. Дети с учителем обсуждают, как это сделать, и вместе организуют соответствующий уголок. Хорошо, если в первое время учитель позволит детям приходить в этот уголок индивидуально, независимо от того, чем занимаются остальные дети.

Все используемые предметы мебели и быта детей должны соответствовать их возрасту, быть яркими и достаточными по размеру. Недоразвитие мелкой моторики детей требует использования в качестве наглядных и иных пособий крупных предметов. Недостаточная способность к сосредоточению шестилетних детей требует расположения предметов, не используемых на данном занятии, вне поля зрения и вне досягаемости детей (например, в шкафах, расположенных позади рядов детских столов).

Режим дня, смена видов деятельности, непродолжительность отдельных видов работы, чередование периодов двигательной активности и периодов сосредоточенной работы, смена игр и учебной работы, то есть ритм организации школьного времени, – вот необходимые условия сохранения психического и физического здоровья детей.

Эти условия требуют особого планирования времени урока и организации его содержания, а не просто организации динамических пауз в середине урока.

Так, например, на уроке можно одно из заданий дать в такой форме, чтобы все без исключения дети могли подойти к доске и указать правильный ответ (это возможно, если вопрос представлен в виде загадки, на которую все дети дают свой ответ, а учитель не сообщает правильное решение, пока все не побывали у доски).

Можно ввести правило, что дети не подходят, а подбегают к доске. На уроке математики часть заданий на счет предметов дети могут выполнять, считая шаги или приседания.

Можно пересчитать голубоглазых и кареглазых учеников, а для этого – походить по классу.

Можно провести *упражнения на звуковой анализ*, поставив детей в круг и предложив им указать на предметы своей одежды, произнося вслух соответствующее название и выделяя первый, второй, третий и т.д. звуки. Такие простые приемы дадут возможность сократить время пассивного сидения за партой до 5-7 минут, что для шестилеток является оптимальным.

Для организации совместных игр, а также смены видов деятельности в течение занятия желательно, чтобы мебель, используемая в классе первоклассников, была пригодна для легкой трансформации и передвижения (тогда можно быстро переставить столы в единый круглый стол, составить детские стулья в круг, организовать работу детей в группах). Переход от фронтальной работы к работе в группах, в парах также задает ритмичность урока и позволяет дробить долгие для первоклассников временные периоды однообразной деятельности.

Внимание к ритму работы на уроке позволяет мягко изменять продолжительность периодов сосредоточения по мере адаптации детей. Число перемен видов работы и продолжительность однообразных периодов – обязательны показатель плана урока, составляемого учителем. Если этот показатель введен, учитель применительно к данному конкретному классному коллективу может организовать щадящий режим работы детей и постепенно менять его в сторону большего однообразия и большей монотонности. Таким образом, этот показатель становится для учителя удобным средством самоконтроля и свидетельством успешной адаптации детей.

В первые недели дети могут не справиться с необходимостью работать 40 минут. Это требует использования гибкой продолжительности урока. Если дети устали, гораздо продуктивнее предложить почитать им спокойный текст (лучше всего – хорошо знакомый, стихотворный). Общее

слушание ритмического текста оказывает успокаивающее и организующее действие.

Частая смена типов работы требует такой расстановки мебели, чтобы дети могли легко и свободно передвигаться по пространству класса. Свободное пространство необходимо и учителю. Он должен иметь возможность перемещаться по классу, возможно, подсаживаться к детскому столу (когда учитель склоняется к ребенку и походя дает указание, ребенку не всегда хватает времени понять это указание).

Организация возрастосообразных условий жизни шестилетних детей требует учета того факта, что в своей массе они с трудом могут следовать указаниям взрослых, адресованным не им лично. Шестилетки, собранные в классной комнате, с большим трудом и в течение более длительного времени становятся классным коллективом, нежели семилетние школьники. Среди шестилетних школьников многие (до половины) оказываются неготовыми к школе по своей способности к сосредоточению к действию по единому правилу, к удерживанию предложенной учителем задачи. Кроме того, шестилетние дети еще не выделяют в школе ее основной обучающей сути, склонны непосредственно реагировать на любой яркий стимул.

Эта особенность шестилеток заставляет с особым вниманием и осторожностью относиться к введению игровых моментов в урок. Организация, например, игры в магазин на уроке математики (для отработки навыков счета) весьма часто приводит к тому, что дети увлекаются сюжетом, забывая об основной задаче – счете. Поэтому более адекватным представляется использование игр, в том числе и дидактических, не на уроке, а на прогулке, в группе продленного дня. Если же игра присутствует на уроке, необходимо внимательно планировать момент перехода от игры к другому виду работы, выбирая безусловно привлекательный.

Это предъявляет особые требования к организации условий жизни шестилеток в школе не только на протяжении адаптационного периода. Завершение дошкольного периода развития и начало следующего – младшего школьного – требуют организации классного сообщества как работающего совместно по решению общих задач и способного к сотрудничеству.

В первые месяцы в школе задача учителя – научить всех детей работать вместе, хотя поначалу такая общая работа может продолжаться не более нескольких минут. Перед учителем встает весьма сложная задача организации деятельности детей. Простая инструкция, обращенная классу, будет услышана не более чем половиной детей. Остальные требуют специального, поначалу индивидуального обращения. Почти наверняка два-три ребенка подчинятся и этой индивидуальной инструкции.

Эти особенности являются нормой для шестилетних школьников. Формирование школьных навыков может быть облегчено при условии введения в учебный процесс особых ритуалов, которые, будучи привычными, станут сами организовывать детей. Например, после перемен – или динамической паузы дети с трудом возвращаются рабочее состояние. Необходимо использование особых: приемов сосредоточения, которые помогут организовать детей. Встав около своих столов, дети кладут руки на плечи впереди стоящему, склоняют головы и закрывают глаза. Учитель спокойным голосом произносит любые стихотворные строчки (четверостишие), постепенно понижая голос. После этого дети тихо садятся за свои столы. Важно не просто использовать этот прием (или схожий их можно ввести множество), но повторять его, практически не меняя. Тогда сам ритуал превращается в своеобразную медитацию, которая помогает ребенку перейти от шумной игры к спокойной работе.

Полезно вводить в обиход *разнообразные знаковые формы взаимодействия* – использовать символические изображения, чтобы

напоминать ребенку о забытых им правилах поведения, не прерывая его ответа, а просто указывая на нужный символ. Это могут быть, например, изображения поднятой руки, нескольких детских лиц (хоровой ответ), ребенка у доски (напоминание о необходимости выйти к доске), лица с приложенным ко рту пальцем («тихо!») и т.д. Эти символы позволят ввести в процесс организации работы не только вербальные (указание учителя), но и зрительные средства. Кроме того, к этим средствам могут прибегать и дети: ребенок, отвечающий у доски, может указать другим на символ «тихо!», если одноклассники его не слушают. Это разнообразит урок, передает задачу организации от учителя детям, активизирует зрительный канал восприятия информации и также служит целям организации класса. Участие в организации класса самих детей способствует их самоорганизации.

Однако следует обратить внимание на то, что символы вводятся по одному, следующий вводится, когда усвоен и используется в работе предыдущий.

В первые восемь недель важно уделять достаточно времени общим занятиям – чтению сказок, драматизациям. При этом основное внимание следует уделить организации внимания всех детей, хотя часть из них может и отвлекаться или участвовать в общей работе лишь эпизодически.

Индивидуальный разброс в уровне произвольности поведения детей накладывает особые запреты на использование некоторых методов работы. Например, должны быть практически полностью исключены соревнования между группами детей. Поскольку в любой группе может оказаться ребенок дошкольного типа, неспособный еще подчиняться общему правилу, это приведет к взаимным упрекам и повредит созданию атмосферы общности класса. Любые игры должны быть организованы так, чтобы в них участвовали все дети. При этом тем, кому труднее соучаствовать, должна быть оказана помощь.

Таким образом, создание возрастосообразных условий обучения состоит в формировании вместе с детьми особых, присущих данному классу традиций организации их жизни: совместного проведения времени, чтения сказок, ритуалов, способов организации поведения. К концу первого года обучения само пространство класса превращает в особый мир совместной учебы детей, каждый элемент которого придуман и введен данными детьми с данным учителем. Эти приемы объединяют детей, превращают их в классное сообщество, которое затем оказывается способным работать совместно.

Поэтому на протяжении всего первого года обучения необходимо постоянно обращаться к таким видам работы, которые могут объединить всех детей. Наряду с перечисленными выше это могут быть и *продуктивные виды деятельности*. Например, дети вырезают из цветной бумаги простейшие фигуры (на уроке труда, ИЗО, математики), а учитель затем наклеивает эти фигурки на большой лист бумаги, создавая узор или рисунок. В общем продукте растворяется результат работы отдельного ребенка, его дошкольное «Я» превращается в общее «МЫ». Такими общими «продуктами» украшается классная комната. Так создается общая история класса, что также является одновременно и средством объединения детей, и средством их организации, поскольку принадлежность к сообществу является для них весьма значимой.

Исключение соревновательности и иных способов сравнения детей между собой создает условия, необходимые для *индивидуализации темпа и объема работы детей*. Выполнение меньшего объема работы позволяет менее подготовленному ребенку успешно с ней справиться, что, в свою очередь, помогает ему почувствовать себя участвующим в общем процессе.

Создание общего ученического сообщества не исключает индивидуализации в выборе детьми темпа и вида работы. *Индивидуализация темпа* – необходимое условие психологического комфорта ребенка в

школе. Для ее обеспечения следует отказаться от фиксированного объема работы с фиксированным временем выполнения. Детям предлагаются задания, но работа останавливается, независимо от степени ее завершенности. Так снимается проблема «успел – не успел», наиболее травмирующая первоклассников. Детям предлагается задание без определения объема выполнения. Завершается работа по сигналу учителя (возможно, с использованием соответствующего символа). Так отрабатывается умение начинать и останавливать работу вместе со всеми, но темп индивидуализируется.

Выбор материала для работы обеспечивается предоставлением детям возможности работать с различными заданиями. Для этого к каждому упражнению подбирается несколько типов образцов. В перспективе выбор материала превращается в выбор наиболее важного типа работы для данного ученика.

Очень полезно выделять *время для тренировки*. Это особое время, когда дети самостоятельно (в начале – по мягкой подсказке учителя) определяют, какой навык требует дополнительной отработки, и сами тренируются. Для этой работы может быть выделена специальная тетрадь, а работа организована с помощью специального символа. Когда время самостоятельной тренировки завершается, дети могут по желанию показать результаты тренировочной работы учителю или отложить демонстрацию до следующего раза. Можно ввести правило показывать то из сделанного, что получилось лучше всего.

Такая организация способствует формированию самооценивания, что, в свою очередь, является одним из наиболее фундаментальных учебных умений. В такой работе дети учатся различать то, что они умеют, и то, чему еще следует учиться. Подобное различие – основа формирования умения учиться.

Наряду с другими типами индивидуальных различий (особенности темпа работы, способности к сосредоточению, к самоорганизации), которые формируются и компенсируются постепенно всеми детьми в процессе общих мероприятий, существуют различия, требующие специальной организации типа взаимодействия ребенка и учителя. Эти различия касаются способности детей к поддержанию *делового сотрудничества со взрослым*, что предполагает принятие ребенком задания взрослого, удерживание этого задания и усилия по его выполнению. Деловое сотрудничество – это тип содержательного диалога учителя и ребенка (или группы детей).

Отчасти индивидуализации может способствовать организация групповой работы. В начале обучения ее нельзя использовать в полной мере, но постепенно вводить ее элементы – разумно. При организации групповой работы необходимо, чтобы состав групп постоянно менялся, иначе неизбежно возникает соревновательность, неприменимая в первые месяцы обучения.

Адаптация детей к школе не завершается через восемь недель после начала обучения. За это время дети привыкают быть в школе, перестают ее бояться. Но развитие навыков самоорганизации и подчинения общему правилу – задача всего первого года обучения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Конспекты занятий с родителями

Занятие 1. Тренинг «Успешная адаптация первоклассников к школе как условие гармоничного развития личности»

1. Знакомство.

Родители берут разноцветные фишки при входе в класс, таким образом формируются 3 группы, желательно, чтобы родители, у которых есть старшие дети, попали в одну группу, это группа «Бывалых».

Знакомство с ведущей тренинга и знакомство в группах. Правила группы.

2. Вступительное слово психолога.

Ваши дети вот уже несколько месяцев учатся в школе, живут по законам школьной жизни. Многие ребята уже адаптировались, но многие всё ещё привыкают к новым условиям своего существования, к перемене режимных моментов, необходимости выполнения тех требований, которые им предъявляют взрослые, к сотрудничеству с новым коллективом взрослых и сверстников.

Переход в разряд школьников для детей – весьма трудное испытание. Резко меняется уклад жизни. Появляются дополнительные обязанности, расширяется круг общения.

Раньше основной была игра. А в ней результат – не самое главное. Прежде всего, волнует и захватывает сам процесс игры. В учебе же на первый план все больше выдвигается результат, его оценка. Поэтому возникает кризис и в ценностных ориентациях ребенка, а за ним и первые неожиданности и разочарования. И не только у детей, но и у родителей тоже.

Главный вопрос: как добиться, чтобы адаптация ребёнка в школе прошла безболезненно и быстро? Сегодня мы и поговорим о трудностях адаптационного периода.

3. Ожидания от школы.

– Все вы, отправляя своего ребенка в нашу школу, настраивались на те изменения, которые произойдут в жизни вашего ребенка и вашей семьи. Чего вы ожидали от школы (возле рисунка домика записываем эти ожидания)?

– Конечно же все мы хотим, чтобы школа способствовала хорошему самочувствию, новым положительным знакомствам, формированию прочных знаний, конечно же хорошему настроению.

4. «Мозговой штурм».

Создание «Копилки вопросов» (в группах записать, озвучить вслух).

5. Сообщение ведущей о школьной адаптации.

Нормально развивающегося младшего школьника отличает широта интересов: он по очереди увлекается всем подряд, пробует себя в самых различных областях. Ребёнок жизнерадостен, энергичен, переполнен мечтами и идеями.

Адаптация – это приспособление ребёнка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму дня.

Рассмотрим адаптацию по видам: психологическая, социальная и физиологическая.

– *Психологическая адаптация* – это приспособление индивида посредством психологических процессов к новым условиям и задачам. Чем больше они развиты, тем успешнее адаптация. Критериями успешной психологической адаптации: желание учиться, позитивное эмоциональное состояние, норма в эмоциональной и поведенческой сферах.

– *Социальная адаптация* — это привыкание к новой социальной среде, налаживание контактов с новыми знакомыми. Например, принятие и соблюдение новых школьных норм и правил, мирное и продуктивное взаимодействие с субъектами школьного пространства и т.д.

– *Физиологическая адаптация* – это выработка устойчивости организма к внешним воздействиям окружающей среды. А значит индивид здоров, нет потери аппетита и веса, хорошо спит и имеет повышенную работоспособность.

Степень адаптированности детей (три группы):

1 группа: Адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. Всегда хорошее настроение. Спокойны, доброжелательны, добросовестны. Без напряжения выполняют требования учителя.

2 группа: У детей более длительный период адаптации. Не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем. Не реагирует на замечания учителя.

3 группа: Негативные формы поведения. Резкое проявление отрицательных эмоций. С большим трудом усваивают учебные программы.

Для первоклассника особенно важно:

- сформировать «внутреннюю позицию школьника»;
- режим дня школьника;
- ввести понятие оценки, самооценки;
- развивать способность управлять своими эмоциями.

Физиологические условия адаптации ребенка к школе:

– изменение режима дня ребенка в сравнении с детским садом, увеличение физической нагрузки;

– необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков;

– наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места;

– предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук;

– обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.

Психологическая готовность ребёнка к школе (советы психолога):

Подготовленные дети к школе – это дети, для которых школьная действительность уже с первых дней – учебная. С ними не бывает хлопот.

А есть дети, которые занимают положение кумира в семье. Если такой ребёнок дома не усвоил простейшие представления о справедливости, то жизнь в школе будет полна неоправданных обид.

Психологические условия адаптации ребенка к школе:

– создание благоприятного психологического климата в отношении ребенка со стороны всех членов семьи;

– роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе);

– первое условие школьного успеха – самооценку ребенка для его родителей;

– обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню;

– обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы;

– недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников);

– исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания;

– учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе.

Шкала общения родителей с ребенком.

Прежде всего Ваш ребенок, конечно, общается с Вами, и климат в семье для него в основном зависит от Вас и от Ваших эмоций. А климат семьи – индикатор того, как все-таки в доме живет ребенок, что чувствует он, находясь рядом с Вами, унижен ли или парит в небесах. Все это подскажет Вам шкала общения родителей с ребенком (таблица 1).

Таблица 1 – Шкала общения родителей с ребенком

Методы воспитания, вызывающие у ребенка	
Положительные эмоции	Отрицательные эмоции
Сколько раз Вы сегодня ребенка (ребёнку, ребёнком)	
хвалили поощряли одобряли целовали обнимали ласкали симпатизировали сопереживали улыбались восхищались делали приятные сюрпризы делали подарки	упрекали подавляли унижали обвиняли осуждали отвергали одёргивали позорили читали нотации лишали чего-то необходимого шлёпали, пороли ставили в угол

Правила, которые помогут ребёнку в общении.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе в период адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку, и, с их помощью, готовить ребенка к взрослой жизни:

- не отнимай чужого, но и своё не отдавай;
- попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться;
- не дерись без причины;

– зовут играть – иди, не зовут - спроси разрешения играть вместе, это нестыдно;

– играй честно, не подводи своих товарищей;

– не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси;

– будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность;

– из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут;

– не ябедничай и не наговаривай ни на кого;

– старайся быть аккуратным;

– почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой;

– помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Фразы для общения с ребёнком:

Не рекомендуемые фразы для общения:

– Я тысячу раз говорил тебе, что...

– Сколько раз надо повторять...

– О чём ты только думаешь...

– Неужели тебе трудно запомнить, что...

– Ты становишься...

– Ты такой же как, ...

– Отстань, некогда мне...

Рекомендуемые фразы для общения:

– Ты у меня умный, красивый (и т.д.).

– Как хорошо, что у меня есть ты.

– Ты у меня молодец.

– Я тебя очень люблю.

- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.
- Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
- Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.

Трудности, которые могут возникнуть у первоклассников:

1. В первые дни, недели посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышается температура.

2. Первоклассники отвлекаются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.

3. Поведение нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.

4. Для детей характерна высокая утомляемость.

Признаки успешной адаптации:

- ребенок легко справляется с программой;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь *после* попыток выполнить задание самому;

- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

Признаки дезадаптации:

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;

- нежелания выполнять домашние задания;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость.

Способы преодоления тревожности:

- не сравнивайте ребенка с окружающими;
- доверяйте ребенку;
- чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. Используйте наказание лишь в крайних случаях;
- не унижайте ребенка, наказывая его;
- общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!».

Помните про перерывы во время выполнения домашнего задания.

- для 7-летнего ребёнка время непрерывной работы – 15-20 минут;
- к концу начальной школы – 30-40 минут;
- перерыв 5 минут.

Адаптация ребенка к школе – довольно длительный процесс. Не день, не неделя требуются для того, чтобы маленький ученик освоился в школе.

Главная роль в создании благоприятного психологического климата в классе, несомненно, принадлежит классному руководителю и родителям.

Ребёнок учится тому,
Что видит у себя в дому,
Родители пример ему.
Пусть помнят, что с лихвой получают
Всё то, чему его научат...
Коль видят нас и слышат дети,
Мы за дела свои в ответе.

б. Физминутка:

- упражнения для глаз,
- разминка для пальцев рук,
- эмоциональная разгрузка.

7. Работа в группах:

1 группа: «Как сберечь здоровье первоклассников».

2 группа: «Родители-помощники в учебе».

3 группа: «10 заповедей родителей первоклассников» задание для группы «Бывалых».

8. Итог тренинга «Открытый микрофон».

Участники высказывают свои впечатления от тренинга, пожелания.

Занятие 2. Тренинг для родителей «На пороге школы»

Цель тренинга – снизить уровень родительской тревожности, связанный с поступлением ребенка в начальную школу, помочь родителям достойно пройти период начала обучения ребёнка в школе.

Задачи тренинга:

1. Установление доверительных отношений в родительском коллективе.

2. Развитие потребности в самонаблюдении и самоанализе действий по отношению к ребёнку.

3. Тренировка навыка вербального общения.

Материалы: стулья, малярный скотч, фломастеры, смайлики трех настроений, символы для правил тренинга, магнитная доска, магниты, 2 листа формата А4, ручки для участников, маркер для доски, губка

Вступительное слово: Добрый день, уважаемые родители. Я рада Вас приветствовать на тренинге, посвященном поступлению Ваших детей в школу. Для начала давайте познакомимся.

Упражнение 1. Знакомство.

На отрезках малярного скотча каждый родитель пишет свое имя. Все становятся в круг, называя свое имя каждый участник говорит, как его называли родители, когда он был маленьким.

Упражнение 2. Правила тренинга.

А теперь настало время обсудить правила тренинга (на карточках нарисованы символы, которые обозначают правила).

Позвольте вам их пояснить:

1. Правило «Здесь и сейчас»: все, что происходит, все что сказано на тренинге остается между участниками и не выносятся за эти стены нашего зала.

2. Правило отключенного мобильного телефона – на время тренинга участники выключают или ставят на беззвучный режим мобильные телефоны.

3. Правило открытости: все участники тренинга должны быть искренни в своих высказываниях.

4. Правило активности: каждый участник тренинга должен быть активным настолько, чтобы при этом не перебивать участников.

5. Правило взаимоуважения: все участники уважают мнение других.

6. Правило «Стоп». Каждый участник имеет право отказаться от участия в задании без объяснения причин. Если в какой-то момент тренинга участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп».

Упражнение 3. Палитра настроений.

Теперь давайте определим, с каким настроением на данный момент вы думаете о школе. На столе лежат смайлики трех настроений. Выберите смайлик с настроением, который отражает степень вашего беспокойства в связи с приближающейся школьной жизнью ребёнка.

Вопросы для обсуждения:

– «В чем вы видите проблему вашего беспокойства?»

– «От кого или от чего зависит улучшение вашего самочувствия?»

Упражнение 4. «Мозговой штурм».

Ни для кого ни секрет, что вступление в школьную жизнь является переломным этапом в жизни ребенка, потому что вместе с изменением социальной роли ребенка, меняется и его режим дня. К тому же изменения входят и в семейный уклад. Чаще всего родители начинают гиперопекать ребенка, делать за него уроки и вообще освобождают его от всяческих физических и умственных нагрузок. Для того, чтобы определить степень самостоятельности ребенка на начальном этапе обучения в школе предлагаю Вам назвать плюсы и минусы того, когда родители помогают выполнять домашние задания и когда не помогают.

Если родители помогают ребенку:

1. Ребенок чувствует, что близкий ему человек поддерживает его и интересуется его проблемами.
2. Когда ребенок вырастет, то скорее всего, он тоже, как и вы будет понимающим и помогающим человеком.
3. Получает опыт перекладывания ответственности на другого человека.
4. Формируется опыт ожидания помощи и готовности ее принять.
5. Возможно появление неуверенности в своих силах, формирование чувства зависимости от других.

Если родители не помогают ребенку:

1. Ребенок учиться самостоятельно принимать решения и нести ответственность за содеянное.
2. Когда ребенок вырастет, скорее всего станет требовательным родителем, начальником.
3. Возникает риск развития недоверия к другим.
4. Увеличивается дистанция между детьми и родителями.
5. Учится самостоятельно планировать свое время и усилия.

Подводя итог нашему обсуждению следует выделить главную мысль о том, что необходимо в адекватном количестве предоставлять ребенку самостоятельность, оставляя за собой право на наставничество и помощь в разумных пределах.

Упражнение 5. «Парное приседание».

Для того, чтобы выполнить следующее упражнение Вам нужно разделить на пары. Станьте друг к другу спиной, облокотившись о партнера так, чтобы вам обоим было удобно. Теперь без помощи рук пары должны присесть и встать, это станет возможным только при равномерном распределении нагрузки между участниками взаимодействия.

Упражнение 6. «Что слышит ребенок, когда его ругают».

Рано или поздно наступает такой момент, когда Ваш ребенок не справляется с возложенными на него обязанностями. Касаемо школы о таких ситуациях можно говорить, когда первоклассник «принесет» первую двойку. Давайте представим такую ситуацию. Вспомните слова, фразы, интонации, которые вы используете для выражения своего недовольства ребёнку. Теперь мы выберем участника, который возьмёт на себя роль «ребёнка». Остальные встанут в круг и образуют «взрослых». «Ребёнок» присядет на корточки в середине круга, а «взрослые» все вместе пойдут по кругу в одном направлении и хором будут ругать «ребёнка» (упражнение повторяем несколько раз с разными «детьми»).

Теперь давайте поделимся своими впечатлениями об ощущениях и впечатлениях, полученных в ходе принятия ролей «ребёнка» и «взрослого» и сделаем заключение на основе личного опыта.

Упражнение 7. «Неформальное общение».

Для выполнения следующего упражнения мы снова делимся на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь и каждый придумывает себе проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка, объясняя такое

поведение занятостью, усталостью. В течение некоторого времени идет ролевое проигрывание ситуаций. После этого «родители» и «дети» меняются ролями. Но теперь «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку.

Данное упражнение ярко продемонстрировало нам то, какими бывают отношения между детьми и родителями: формальные отношения, как правило, они закрыты, равнодушны и неискренни; неформальные отношения – открытые, эмпатийные, искренние.

В конце упражнения все участники делятся своими чувствами и эмоциями.

Упражнение 8. «Заключение».

Уважаемые родители! Итак, Ваш ребенок первоклассник! Что уготовила школьная жизнь для ребенка? Как пройдет этот Важный этап становления личности? Конечно, Вы волнуетесь – это нормально и естественно. Только помните, что, ваша тревога не должна стать основой формирования школьной тревожности Вашего ребенка. Пускай Ваш первоклассник идет в школу с уверенностью в том, что у него все получится, что он все сможет, ведь ему еще многому придется научиться, и конечно же вы ему во всем станете первым помощником! Родители, будьте готовы к неудачам ребенка, это грустно, обидно, но это не должно становиться поводом для ссоры. Помните, что любая сложная ситуация – это повод для того, чтобы сблизиться со своим ребенком, оказать ему поддержку!

Теперь, вы снова возьмете смайлики трех настроений, и скажете изменился ли Ваш взгляд на предстоящие школьные хлопоты или нет? Если изменился, то постарайтесь объяснить, что повлияло на перемену. Чем этот тренинг был полезен для Вас? Что нового о ваших взаимоотношениях с ребенком или о себе самом вы узнали?

Сегодняшний тренинг я хочу закончить словами Л. Венгера:

«Быть готовым к школе уже сегодня – не значить уметь читать, писать, считать. Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться».

Занятие 3. Тренинг для родителей «Учимся понимать своих детей»

Цель: повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с детьми.

Задачи тренинга:

- усиление способности родителей к пониманию и чувствованию эмоциональный мир своего ребенка, через установление визуального контакта, физического контакта, наблюдение и совместную деятельность;
- изменение неадекватных родительских позиций;
- оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания детей;
- повышение родительской компетентности в вопросах воспитания;
- формирование нового типа отношений равноправия и партнерства;
- продуктивные виды деятельности, где функции «лидера» и «ведомого» разделены между родителем и ребенком;
- стимулирование общения с родителями и другими участниками группы.

«Первичный кодекс группы»:

- предмет дискуссии – дети и способы взаимодействия с ними родителей;
- все члены группы имеют право на свободное участие в дискуссии, лишенной формализма и рутины;
- ведущий не является абсолютным авторитетом, единственным источником информации и суждений, которые обязательно должны быть приняты всеми членами группы.

Ход работы:

Вступление.

Каждому человеку требуется семья. В жизни каждого человека родители играют большую и ответственную роль. Они дают первые образцы поведения. Ребенок подражает им и стремится быть похожим на мать и отца. Когда родители понимают, что во многом от них самих зависит формирование личности ребенка, то они ведут себя так, что все их поступки и поведение в целом способствуют формированию у ребенка тех качеств и такого понимания человеческих ценностей, которые они хотят ему передать.

В жизни каждой семьи однажды наступает радостный и вместе с тем волнительный момент: подросший малыш, с новеньким ранцем за спиной и огромным букетом в руке, отправляется первый раз в первый класс.

И конечно, в каждой семье, где растут дети, перед взрослыми встает целый ряд вопросов: что такое «готовность к школе»? Как и когда, начинать готовить ребенка к школе? Какую школу выбрать?

Давайте, остановимся на этих вопросах и попытаемся получить на них краткие ответы.

Ребенок – такой же человек, только маленький! Не спешите ругать его, или указывать на ошибки и неудачи, постарайтесь спокойно выяснить причину, помогите ребенку отдохнуть от произошедшей неудачи. Например, можно вместе пойти погулять или поиграть во что-нибудь, можно притвориться сказочным героем, который пришел на помощь, или просто приласкать и взбодрить своего любимого сына или дочку.

Некоторые дети не готовы к обучению в школе.

1. Работа с залом. Психологический настрой.

- Встаньте, пожалуйста, те, у кого... есть семья.
- Встаньте, пожалуйста, те, кто любит свою семью.
- Встаньте пожалуйста, те, у кого... есть дети.

- Встаньте, пожалуйста, те, у кого... есть дочь.
- Встаньте, пожалуйста, те, у кого... есть сын.
- Встаньте, пожалуйста, те, у кого дети первоклассники.
- Встаньте, пожалуйста, те, кому интересна сегодняшняя тема – воспитание детей.

2. Игра «Пойми меня».

Ребенок – это изумление и вера в чудо. Ребенок – это грезы и мечты, восторг и радость, шалости, проказы. И в то же время – это ревность, зависть, агрессивность, соперничество и обиды.

Ребенок – это слабости и опасения, зависимость и разочарование, капризы, доверчивость и уязвимость, наивность, искренность и доброта. Ребенок – это незащищенность, это... коктейль. Ребенок состоит из компонентов, которые не перечислить, можно лишь только схематично их наметить (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение слов и чувств ребенка

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!	Гордость. Удовлетворение.
Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.	Скука, поставлен в тупик.
Все дети играют, а мне не с кем.	Одиночество, покинутость.
Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.	Уверенность, самостоятельность.
Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать.	Боль, злость, чувство нелюбви.
У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?	Разочарование, желание бросить.
Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие.	Одобрение, благодарность, радость.

3. Упражнение «Принятие чувств».

Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

– «Не смей его бить! Это же твой брат!» – «Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».

– «Не бойся. Собака тебя не тронет» – «Симпатичный пес... Но если боишься – давай перейдем на другую сторону».

– «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» – «Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?».

– «Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты...» – «Да, укол - это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».

4. Разминка «Всеобщее внимание».

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям, необходимо привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры. Определите, кому это удалось и за счет каких средств. Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Подсчитываем, в заключение, кто привлек внимание большего числа участников игры.

5. Мозговой штурм «Авторитет».

б. Упражнение с красными лентами «Запреты».

Участвуют родитель и ребенок, которым по очереди завязывают рот, глаза, уши и т.д.

Часто мы даем себе и ребенку негативные установки:

- Руки: Не трогай руками!
- Рот: помолчи, закрой рот.

– Голова, ум: Что ты 3 часа думаешь? Не умничай. Я лучше знаю, как будет...

– Ноги: Куда пошел, сядь на место, замри.

– Уши: Никого не слушай, кроме меня

Родитель:

– Глаза бы мои тебя не видели

– Я ничего не хочу слышать...

– Ничего не поделаешь...

– Я не могу понять...

Итак, мы разобрали функции родителей и заглянули в мир ребенка. Немного приоткрыли двери, чтобы подсмотреть, как совершается процесс взаимодействия между родителями и детьми, и рассмотрели под своим углом – действительно ли хорошо ребенку рядом с нами, не хуже ли, чем кенгуренку в сумке кенгуру. Давайте еще раз немного вспомним то, что мы узнали.

А мы узнали много нового и важного. И надо только теперь все расставить по местам. Очень хочется, чтобы Вы задали сами себе вопросы, отвечая самим себе на них. И чтобы Вы вспоминали это во время воспитания детей.

За парту садятся ваши дети. Но учиться нужно и Вам, уважаемые родители! Учиться быть хорошими родителями.

Неэффективные стратегии.

Это нерациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции. Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь, потому что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

– Я *должен* присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.

– Я *обязан* руководить моим ребенком, а он – следовать моим указаниям.

– Я *обязан* заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет.

– Если мой ребенок попадет в беду, я *должен* вызволить его из этой беды.

– Я *должен* жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.

– Я *должен* быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.

– Это *моя обязанность* – оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Чтение вместо «Должен» – «Хочу».

– Я *хочу* присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.

– Я *хочу* руководить моим ребенком, а он – следовать моим указаниям.

– Я *хочу* заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет.

– Если мой ребенок попадет в беду, я *хочу* вызволить его из этой беды.

– Я *хочу* жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.

– Я *хочу* быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.

– Это *мое желание* – оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

7. Завершение. Ритуал прощания.

Напоследок я предлагаю и педагогам, и родителям воспользоваться *добрым советом*: через несколько лет малыш вырастет и

уйдет в свою собственную жизнь, помните об этом, берегите время, которое Вам отведено быть вместе. И Вы вырастите счастливого и сильного человека! (Раздать памятки).

Подводя итог вышесказанному, хочется пожелать родителям, чтобы Вы берегли свой маленький мирок – семью. Пусть в ней живет только – любовь, счастье, взаимоуважение и мир! И тогда Ваши дети вырастут настоящими людьми и обязательно скажут – «у меня самая лучшая семья и я счастлив»!

Занятие 4. Детско-родительский тренинг «Связующая нить»

Задачи: развитие партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком, коррекция детско-родительских отношений, формирование чувства близости между родителями и детьми.

Материалы: клубок шерсти, шнурки 50 см, цветные карандаши, пейджики, альбомные листы, ватман, повязки на глаза (шарфы, платки), стулья по количеству участников, столы (один стол на одну пару).

1. Упражнение «Связующая нить».

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передаёт клубок соседу. Тот, кому попал клубок, приветствует всех и передаёт его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так далее по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все, оказывается, «связаны» одной нитью. Ведущий делает вывод: «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире».

2. Упражнение «Знакомство».

Дети и родители сидят в кругу. Родители и дети рассказывают друг о друге по очереди. Каждый родитель представляет своего ребёнка и говорит, что он любит, какой у него характер. Дети подтверждают или опровергают слова родителей. В свою очередь, дети рассказывают о своих родителях, которые подтверждают или опровергают слова детей. Вывод: в суете мы даже не замечаем, что дети уже выросли и многое о нас знают и замечают

наши изменения. Некоторые с удивлением заметили, как изменились интересы у его ребёнка, у некоторых вызвало замешательство, так как обнаружилось, что они совсем не знают свою дочь или сына.

3. Упражнение «Узелок».

Каждый участник прячет одну руку за спину. Перед партнёрами находится шнурок (верёвочка).

Инструкция: «У каждого из вас сейчас может работать одна рука. Вам вдвоём нужно завязать узелок на верёвочке». Ведущий в ходе выполнения упражнения наблюдает за стилем общения между родителями и детьми и реакциями родителей на ошибку ребёнка, а также реакция детей на порицания и замечания со стороны родителя.

Обсуждение:

- Удалось ли вам выполнить задание?
- Какие чувства вы испытывали? Почему?
- Что для вас было трудным? Лёгким?
- Какие выводы вы для себя сделали?

4. Упражнение «Машины».

Участники группы разбиваются на пары (родитель и ребёнок). Ребёнок в роли «машины», а родитель в роли «мойщика» машины. У мойщика глаза закрыты или завязаны. В течении 5 минут «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая свои действия, используют как можно больше ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями.

Обсуждение:

- Какие чувства испытывали при выполнении задания?
- Что для вас было неожиданностью?
- В какой роли больше понравилось быть? Почему?

Комментарии ведущего: как часто в отношениях между родителями и детьми не хватает поглаживаний, которые выражаются как в физическом

прикосновении, так и вербальном (ласковые слова). Подумайте, как изменятся ваши отношения, если такие поглаживания будут частыми.

5. Упражнение «Один карандаш».

Родитель и ребёнок сидят рядом. Перед ними альбомный лист и один карандаш.

Инструкция: «нарисуйте вдвоём картинку, на которой обязательно должен быть дом и дерево. Рисовать надо вдвоём держась за один карандаш. Придумайте для рисунка названия и напишите также одним карандашом».

Обсуждение:

– Удалось ли прийти к общему мнению между родителем и ребёнком? Как?

– Кто в паре больше предлагал, а кто рисовал?

6. Рисование «Несуществующее животное».

Вся группа совместно на ватмане рисует несуществующее животное.

7. Рефлексия.

Вопросы родителям:

– Что нового в поведении ребёнка вы заметили?

– Что показалось вам важным и полезным в такой работе?

– Что вы сами приобрели в процессе тренинга?

Вопросы детям:

– Что вам больше всего понравилось?

Общий вопрос:

– Что бы вы пожелали друг другу и себе?

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Конспекты занятий с детьми

Раздел 1. Введение. Знакомство первоклассника с нормами школьной жизни

Занятие 1. «Знакомство»

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

Оборудование: цветной мяч.

I. Организационная часть.

Упражнение «Эстафета хорошего настроения».

Цель: создание атмосферы психологического комфорта в группе.

Ход упражнения: психолог просит каждого рассказать о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). При рассказе мячик находится у говорящего в руках. После рассказа, мячик, как эстафету хороших известий, передают следующему, и так по кругу.

II. 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, глядите 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».

III. Основная часть занятия.

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:

- домашних животных;
- диких животных;
- деревьев и т.д.

Дети должны, как можно быстрее называть слова. Те ребята, которые долго не могут назвать слово, или неправильно его назвали, выбывают из игры.

Упражнение «Подарки».

Цель: содействие в установлении дружеских отношений в коллективе.

Психолог предлагает всем встать в круг. 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.

Психолог просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик (при помощи рук, ног, туловища). Затем «построить» мостик втроем, вчетвером и т.д. В конце, все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день».

Цель: дружеский ритуал завершения учебного дня. Этот ритуал развивает в детях важное качество – редкое в наше время – умение ярко и выражено благодарить.

Инструкция: пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребенок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. По возможности, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

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, набор открыток, очки.

I. Организационная часть.

Упражнение «Эстафета хорошего настроения».

Цель: создание атмосферы психологического комфорта в группе.

Ход упражнения: психолог просит каждого рассказать о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). При рассказе мячик

находится у говорящего в руках. После рассказа, мячик, как эстафету хороших известий, передают следующему, и так по кругу.

II. Разминка. Упражнение «Передай движение по кругу».

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

После того, как все сели на свои стульчики, по часовой стрелке психолог передает движение по кругу, новое движение задается только после того, как каждый выполнит предыдущее и «передает» его психологу: хлопок, топнуть ногой, поднять и опустить плечи, щелкнуть пальцами, хрюкнуть, повернуть голову вправо.

III. Основная часть занятия.

Упражнение «Я знаю, как тебя зовут».

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

Все дети садятся в 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 (аиста, лягушки) на 10-20 секунд. Затем дети возобновляют ходьбу.

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

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 психолога дети должны встать взять половинку открытки, затем 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.

Упражнение «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.

Упражнение «Тебя зовут ...Ты любишь».

Дети запоминают 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.

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание

Игра «Волшебный круг».

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

Психолог: «Я хочу научить вас новой игре. Образует 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 нормы и правила»

Цели: содействовать осознанию позиции школьника, способствовать формированию познавательных и личностных УУД.

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

I. Организационная часть.

Упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. 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.

III. Основная часть занятия

Упражнение “Урок или перемена”.

Цель: вспомнить с детьми правила поведения на уроке и перемене.

«Вы уже знаете, что в школе бывают уроки и перемены. На уроках и переменах школьники ведут себя как? 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 задачи, готовиться к уроку, есть яблоко)».

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? А зачем нам правила, может быть, мы и без них обойдемся? 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».

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день».

Цель: дружеский ритуал завершения учебного дня. Этот ритуал развивает в детях важное качество – редкое в наше время – умение ярко и выражено благодарить.

Инструкция: пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребенок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. По возможности, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

Занятие 4. «Мой портфель»

Цели: помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении, развитие познавательных и личностных УУД.

Оборудование: текст сказки «Собирание портфеля», бланки к упражнениям «Раскрась по инструкции», «Обведи по контуру».

I. Организационная часть: Упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: Упражнение «Соберем портфель!».

Цель: развитие свойств внимания, введение в тему занятия.

III. Основная часть 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 с изображенным контуром 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 минуту, а затем надо отвернуться и пересчитать детей по именам в той

последовательности, в которой дети 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 «Угадай загадку».

Детям предлагается отгадать загадки про школьные принадлежности.

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание.

Упражнение «Доброе животное».

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

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 это дыхание и стук сердца этого животного».

Раздел 2. Развитие положительной учебной мотивации у первоклассников

Занятие 5. «Мое доверие»

Цель: формирование «позитивной Я-концепции» младшего школьника.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: упражнение «Волшебная палочка».

Представьте, что у Вас появилась волшебная палочка, которую Вы в любой момент можете использовать, на свое усмотрение. Если бы Вам, как старику из сказки о золотой рыбке, предложили загадать три желания, что бы вы пожелали? Коснитесь волшебной палочкой своей семейной жизни. О чем Вы мечтаете? Какой была бы Ваша семья, если бы все в жизни складывалась идеально? Коснитесь волшебной палочкой и своего здоровья, какие три желания Вы загадали бы здесь? Теперь коснитесь палочкой собственных способностей и умений. Если бы Вам предложили выбрать три способности доведенных до совершенства, что бы вы выбрали? В каких областях хотели бы достичь идеала?

III. Основная часть занятия:

Упражнение «Какой я есть, и каким бы хотел быть».

Психолог: «Представьте образ своего животного? Сейчас попробуйте внутренне почувствовать его. Встаньте около своего стула так, как это животное могло бы стоять. А сейчас пройдите и подвигайтесь так, как двигалось бы ваше животное. Вы можете останавливаться и взаимодействовать с другими, как это сделало бы ваше животное». Упражнение выполняется пантомимически, без слов, возможны звуки. «Спасибо, вы показали, какое сейчас ваше животное. А хотели бы вы, чтобы оно изменилось? Возможно, стало более изящным или более смелым, ярким, более дружелюбным? Если да, вы можете представить его новый

образ и выразить его по-новому». Психолог внимательно следит за происходящим, при необходимости помогает участникам, испытывающим затруднения, не теряя при этом контроль за всей группой и выдерживая необходимый темп.

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

По окончании упражнения психолог задает участникам следующие вопросы: Как вы чувствовали себя в роли животного? Что вас удивило? Какие различия вы заметили между двумя образами животного?

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Занятие 6. «Сказкотерапия»

Цель: создание условий для формирования учебнопознавательной мотивации и положительного отношения к школе у первоклассников через сказкотерапию.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: упражнение «Ролевая гимнастика».

Произносить разные слова. Например, слово да, нет, привет и так далее. Одно и то же слово «да» вы можете произнести: громко, тихо, кратко, растянуто, заикаясь, утвердительно, удивленно, восторженно, задумчиво, вызывающе, скорбно, нежно, иронически, злобно, разочарованно, торжествующе как «нет» с максимальной громкостью, переходя волнообразно из одного в другое, с пулеметной скоростью, со скоростью улитки, как будто вы страшно замерзли, как будто во рту у вас горячая картошка, то же самое, в сочетании со всем вышеперечисленным, как бы его прочел марсианин, лошадь, только что научившаяся говорить, робот. Пятилетняя девочка и так далее возможности безграничны. Точно, так же любое слово, любую фразу и реплику, любой монолог. Перепробовать, почувствовать всю палитру внутренних состояний. Важна не внешняя

правильность выполнения, а внутренняя. То есть лучше хорошо прочувствовать, чем хорошо показать.

III. Основная часть занятия: Создание «Лесной школы».

Сказка М.А. Панфиловой «Школьные правила».

Психолог: «А теперь, когда у всех хороший настрой, веселые лица, я предлагаю вам сесть удобно и послушать интересную сказку, которую я вам сейчас расскажу. Итак, жил-был ежик. Он был маленький, кругленький, серого цвета, с остреньким носиком и черными глазками-пуговками. На спине у ежика были самые настоящие колючки. Но он был очень добрым и ласковым, а жил ежик в школе. Да, в самой обыкновенной школе, где было много детей. Которых учили мудрые учителя. Как он сюда попал, ежик и сам не знал: может быть, его какой-то школьник принес для «живого уголка» еще крохотным, а может он, и родился в школе. Сколько ежик себя помнил, он всегда слышал школьные звонки, чувствовал теплые руки детей. Очень нравилось ежику, как проходили уроки. Вместе с детьми ежик учился писать, считать, изучал разные предметы. Конечно, это было незаметно для людей. Ну, бегают ежик, радуется жизни. А ежик мечтал... И мечтал он о том, что, когда вырастет, станет учителем и сможет научить всех своих лесных друзей всему, что умеет и чему научился сам у людей в школе. И ежик вырос, и его мечта осуществилась. Он действительно построил свою лесную школу, где учил всех зверей: и домашних животных, и лесных зверей, и даже птиц читать, писать, считать и многому другому. Ребята, а вы хотите попасть в эту лесную школу? Очень хорошо. Но ведь эта школа для зверей, и чтобы туда попасть я предлагаю вам надеть «волшебные» маски зверей».

Дети, вместе с психологом, проходят в заранее построенную «лесную школу». Психолог надевает маску ежика, выполняя роль учителя, а дети выбирают себе маски по желанию. Дети садятся за парты.

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Занятие 7. «Арт-терапия»

Цель: стимулирование положительных эмоциональных переживаний, связанных с процессом творчества, с целью повышения мотивации учащихся и их творческой активности участников.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: упражнение «Волшебная палочка».

III. Основная часть: рисование на темы «Я и моя школа», «Я и мои родители», «Я и мои друзья».

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Занятие 8. «Я – доброжелательный»

Цели: формирование коммуникативных и личностных УУД, формирование уважительного отношения друг к другу; усвоение 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.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. 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».

Дети рассказывают.

«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. Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что все мы любимы и любим сами».

III. Основная часть занятия. 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! Помните, а часто ли вы употребляете добрые слова? Эти слова еще называют «волшебными словами». Почему?». Дети отвечают.

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Раздел 3. Развитие эмоционально-волевой сферы у первоклассников

Занятие 9. «Мои эмоции»

Цели: 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 и Эмоции», маски животных, набор «Цвет настроения».

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. 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».

III. Основная часть занятия: Упражнение «Назови эмоцию».

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

Психолог: «Сегодня к нам в гости пришли братья-гномики. Они познакомят нас с эмоциями. Скажите мне, какой первый гномик? А как вы

догадаться, что он радостный? Какое у него лицо? Какие у него глаза? Что происходит с его губами? А какой второй гном? Правильно, злой, давайте опишем его лицо. Какие у него глаза, рот, зубы?» Далее описываются разные эмоции. «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 от изображенной эмоции. Как только музыка останавливается, дети должны найти себе среди ребят пару так, чтобы их 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. Как вы думаете, какой он? Что он делает? Правильно, этот гном удивляется. Птичка пролетит, облако проплывет, распухнет 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. 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. В конце сказки Мишка не будет ломать теремок, а попросит зверей: «Пустите меня в теремок». И звери его пустят (распределение ролей). Давайте сначала попробуем получается 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). 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?»

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов): 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.

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Занятие 10. «Мое настроение»

Цели: познакомить с понятием «настроение», развить умение управлять своим настроением, формирование коммуникативных УУД, снятие психоэмоционального напряжения.

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

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. 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:

1. Улыбнись, как кот на солнце.
2. Улыбнись, как будто ты увидел чудо.
3. Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу.
4. Устань, как муравей, притащивший большую муху.
5. Улыбнись, как хитрая лиса.
6. Испугайся, как котенок, на которого лает собака.
7. Устань, как человек, поднявший тяжелый груз.
8. Улыбнись, как радостный ребенок.

III. Основная часть занятия: Беседа «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. 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 психоэмоционального напряжения.

Дети изображают настроение облака по стихотворению.

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.

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Занятие 11. «Радость»

Цели: знакомство с чувством радости; развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, формирование коммуникативных УУД. Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства и Эмоции», лепестки ромашек, демонстрационный материал «Азбука настроений», платок.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. 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?».

III. Основная часть занятия: 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».

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Занятие 12. «Страхи»

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

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства и Эмоции», карточки с изображением сказочных героев.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: игра на мышление «Логические концовки».

Цель: развитие операций мышления.

Психолог: «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».

III. Основная часть занятия: 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.

Психолог: «Представьте себе, что вы в солнечный летний день гуляете по цветущей лесной поляне. 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 (выбираются ребята). Город сторожат два стражника. Иван-царевич уходит на охоту. Царевна готовит обед. Ремесленники работают: кузнец куёт, маляр красит и т.д. Стражники обходят город. Вдруг налетает Змей Горыныч. Он ранит стражников, 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.

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Раздел 4. Снижение уровня школьной тревожности у первоклассников

Занятие 13. «Школьные трудности»

Цель: вербализация содержания школьной тревожности.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: упражнение «Изобрази предмет».

Цель: знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Психолог движениями рук и тела и мимикой изображает, как использовать какой-то предмет. Например, он говорит по мобильному телефону, бреется, пристраивает у подбородка скрипку, собирает на поляне цветы и т.п., побуждая группу отгадать, что за предмет у него в руках. Отгадавший первым загадывает свой предмет и т.д.

III. Основная часть занятия: Игра «Мои школьные трудности».

Цель: вербализация личных целей участия в группе.

Психолог предлагает собрать «копилку трудностей школьника». Затем каждый участник получает лист бумаги, где делает иллюстрации к выбранным трудностям. Законченные работы комментируются.

Стимульный материал: альбомные листы, карандаши.

Вопросы психолога: Что может быть трудным в школе? Что может расстроить в школе? У вас такое было?

Комментарии для психолога: на полученные рисунки, можно дать советы, о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию.

Упражнение «Разыгрывание ситуаций».

Детям предлагается разыграть ситуации и проанализировать их:

1. Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Твои действия?

2. Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят из вашей группы. Попроси дать тебе.

3. Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.

4. Ты нашел на улице слабого, замерзшего котенка – пожалей его.

5. Два мальчика поссорились – помири их.

6. Твой друг обиделся на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться.

Анализ упражнения: «Что ты делал? Какое чувство у тебя было?».

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов): упражнение «Новое и важное для меня».

Обсуждение итогов занятия: «Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?».

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Занятие 14. «Выход из сложных ситуаций»

Цель: вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки первоклассников.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: упражнение «Кто пройдет лучше?».

Цель: развитие уверенности в себе, создание позитивного настроения.

Дети встают в шеренгу и имитируют ходьбу по разным поверхностям: по льду, по снегу, по грязи, по горячему песку, по луже, по опавшим листьям.

Стимульный материал: музыка М.И. Глинка «Руслан и Людмила», магнитофон.

Психолог: «Что было тяжёлым для вас в этом задании?».

III. Основная часть занятия: Упражнение «Иностранец в школе».

Психолог: «Вы попали в другую страну, Вас не понимают, так как Вы не знаете языка. Попробуйте спросить с помощью жестов: «Который час?», «Как пройти в гостиницу?», «На море?».

Вывод: пантомимика – очень информационный способ общения.

Рассказ психолога о значении слова в общении. О том, что с помощью слова можно обидеть человека, а можно и сделать человеку приятное.

Упражнение «Сочинение сказки».

Цель: создание психотерапевтического текста, который сможет помочь найти новые пути и новые решения сложных ситуаций.

Психолог: «Придумайте десять слов – существительных, они могут быть никак не связаны между собой, можно взять словосочетания. Берите слова из разных областей жизни, так получится и веселей, и интересней (директор, кукла, корова, банка и т.д.). Итак, после того как вы придумали десять слов, попытайтесь связать их между собой так, чтобы у вас получился рассказ. При этом слова можно переделывать, переворачивать, как угодно. Каким образом? А вот как! Например, вы придумали слова: гол, еж, уж, баран. Берем слово «еж» и склоняем его, первое, что приходит на ум, - «ежу». Читаем это слово справа налево, получается «уже»! Также перевернув слово «гол», можно получить «лог». Начало сказки может быть следующим: «Жил был в лесу ежик по кличке «Баран». Куда бы он ни приходил везде ему говорили: «Смотри, куда идешь Баран! Видишь, вон тут мои детки играют, домик у них не сломай! А тут вот сети расставлены для комаров, все перепутаешь! Смотри, куда идешь!» А однажды Баран забрел

в старый сырой лог, где наткнулся на ужа». Ну, и так далее. Этот способ хорош для тех, кто любит игру слов, любит находить у одного слова несколько смыслов и использовать каждое из значений.

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов): упражнение «Новое и важное для меня».

Обсуждение итогов занятия: «Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?».

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Занятие 15. «Ты сильный» (коррекция личностной тревожности)

Цель: развить умения анализировать свои личностные особенности.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: упражнение «Слушай команду».

Цель: развитие внимания, произвольного поведения, навыков самоконтроля.

Дети маршируют под музыку, а психолог шёпотом произносит команду: сесть на стулья, присесть, поднять правую руку и так далее.

Стимульный материал: стулья, магнитофон, музыка С.С. Прокофьева, марш из оперы «Любовь к трём апельсинам».

Вопросы психолога: «Что было трудным для вас?».

Комментарии для ведущего: игра проводится до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя. Музыкальное сопровождение можно не делать.

III. Основная часть занятия: Упражнение «Назови свои сильные стороны».

Цель: осознание и вербализация положительных личностных черт.

Каждый ребёнок должен рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, что даёт ему чувство уверенности в себе.

Вопросы психолога: «Тяжело было рассказывать о себе?».

Комментарии для ведущего: не обязательно, чтобы ребёнок говорил только о положительных чертах характера. Важно, чтобы ребёнок говорил прямо, честно.

Упражнение «Как мы боремся с трудностями».

Цель: проработка личностных трудностей, визуализация, совместная творческая работа.

Обсуждаются различные способы преодоления трудностей. Дети рисуют совместный рисунок преодоления трудностей.

Стимульный материал: ватман, карандаши цветные, магнитофон, музыка Д.Д. Шостаковича, вальс №2.

Вопросы ведущего: «Расскажите, что вы нарисовали?».

Комментарии для ведущего: участникам может понадобиться помощь ведущего, в том, чтобы найти правильный способ для преодоления трудностей.

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов): упражнение «Новое и важное для меня».

Обсуждение итогов занятия: «Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?».

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Занятие 16. «Мы вместе»

Цель: создать условия для преодоления школьной тревожности первоклассников.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: упражнение «Говорящие ладошки».

Психолог: «Сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор,

поссориться, поругаться, помириться, попросить извинения друг у друга. Какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?».

III. Основная часть занятия: Упражнение «Групповое животное».

Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

Психолог: «Возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием».

После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать какой-нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал бы сообщество. Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы после слияния всех животных сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название. После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист

ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его.

IV. Рефлексия занятия: упражнение «Мне сегодня».

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Раздел 5. Заключительная часть

Занятие 17. «Ссора и согласие»

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

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

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: игра «Поварята».

Цель: развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.

Все дети встают в круг – обозначая «кастрюлю» или «миску». 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. Психолог – ведущий, называет ингредиенты. Названный выпрыгивает 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».

III. Основная часть занятия: 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? «Мирись, мирись, 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.

Игра «Уходи, злость, уходи».

Цель: снятие психоэмоционального 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 психолога ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты (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!

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание: упражнение «Доброе животное».

Занятие 18. «Застенчивость и уверенность»

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

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

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: игра «Поменяйся местом».

Цель: 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, 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 сделать сообщение внезапно, чтобы самому успеть занять место.

III. Основная часть занятия: Рассмотрение демонстрационного материала «Чувства и Эмоции», отображающий 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.

Психолог: «Закройте глаза представьте, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, красивый, мудрый. Откройте глаза и представьте 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. Психолог: «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 секунд), затем, ударяя ладонью в грудь, на выдохе произносить «я-я-я» (10-15 секунд). 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 психологом 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 психолог, 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 – ловкий».

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

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.

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

V. Заключительная часть, прощание: Упражнение «Доброе животное».

Занятие 19. «Дерево дружбы»

Цели: формирование коммуникативных и личностных УУД, создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности, сплочение классного коллектива, создание благоприятного психологического климата в классе.

Оборудование: силуэтное изображение дерева, мяч.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: упражнение «Барометр настроения».

Детям предлагается показать свое настроение только руками.

III. Основная часть занятия: 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 растет 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.

Психолог: «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».

Психолог: «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 рисуют. Готовые рисунки психолог помогает ребятам наклеить рядом с деревом.

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 психолог 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 стал 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.

IV. Рефлексия занятия. Прощание с добрым волшебником.

V. Заключительная часть, прощание: Упражнение «Доброе животное».

Занятие 20. Игра-путешествие «Что я знаю про свою школу»

Цели: поговорить с обучающимися о школе, работниках, работающих в школе, о школьных законах и традициях, создать атмосферу сотрудничества, сплочение классного коллектива.

I. Организационная часть: упражнение «Эстафета хорошего настроения».

II. Разминка: упражнение «Барометр настроения».

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 карта. Желаю вам удачи. Вы готовы отправиться в путь? Тогда начнем!».

III. Основная часть занятия: Упражнение «Мои одноклассники».

Психолог: «Вам нужно будет угадать одноклассника по его описанию. Когда я скажу незнакомец, появись! То 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.

Работа в парах: Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся».

Игра «Обзывалки».

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций.

Необходимые приспособления: мячик.

Детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга небидными словами, например, названиями овощей или фруктов: «А ты – картошка», «А ты – редиска», «А ты – морковка» и т.д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты – радость моя», «А

ты – 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.

Психолог: «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».

Психолог: «Ребята помните, что сказанное слово оказывает большое значение на человека. «Словом можно убить, словом можно спасти».

Игра «Что может слово».

Психолог: «Если я вам скажу вы сегодня молодцы! Эти слова вас – порадуют. Если вам скажут: «Давай с тобой дружить!». Эти слова вас – помирят. Если вам скажут: «Не грусти, у тебя все получится!». Эти слова вас – поддержат. Если вам скажут: «Я не хочу с тобой дружить!». Эти слова вас – обидят. Предлагаю вам поиграть».

Игра «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).

Психолог: «Предлагаю вам выполнить простое и очень наглядное задание. Произнесите с разной интонацией предложение: «Завтра будет диктант». Произнеси: когда ты уверен в своих знаниях и не боишься диктанта – радостно; когда ты не уверен в своих способностях – грустно; когда ты не ожидал, что диктант будет завтра – удивленно; если ты боишься

получить плохую оценку – испуганно; если 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».

Психолог: «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).

3 часть: «Общение с помощью мимики».

Психолог: «Часто люди выражают свое отношение к другим людям, не используя слова и жесты. Посмотрите, что выражает мое лицо сейчас? Правильно радость. Выражение лица человека – это... (мимика). Что можно сделать с помощью мимики? Да, передать настроение, показать отношение. Кому нужно владеть мимикой? Да, актерам, клоунам, да и 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?».

IV. Рефлексия занятия (подведение итогов).

Психолог: «Сегодня мы с вами общались разными способами. Давайте разгадаем ребусы: овалс (слово), кимами (мимика), тысже (жесты), нацотиния (интонация). Какое настроение сложилось у вас от нашей встречи?».

V. Заключительная часть, прощание.

Психолог: «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!»