

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ—
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

Утверждаю
Заведующий кафедрой
Ласал Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия
« 04 » 06 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код-наименование направления

**СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С
ПЕРВОКЛАССНИКАМИ ГРУППЫ РИСКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ
К ОБУЧЕНИЮ**

Руководитель Ласал зав. каф., канд. психол. наук Н.В. Басалаева
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник Скорозвон Н.Б. Скорозвон
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

вание
ГППЫ

цена
фиде
ериод

автор
ектно
дачи,
нной
твует
ия в
тема
ериод

еское
лвать
нных
, так

КР и

овала
нтка

гога-
и к
звует
ците

[.В.

Продолжение титульного листа БР по теме: «Специфика работы педагога-психолога с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению».

вание
уппы

Консультанты
по разделам:

Наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

щена
ффике
ериод

Наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

автор
ектно
дачи,
нной
твует
ия в
стема
ериод

Нормоконтролер



подпись, дата

Т.В. Казакова
инициалы, фамилия

еское
лвать
нных
к, так

КР и

овала
энтка

гога-
и к
твует
щите

I.V.

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Специфика работы педагога-психолога с первоклассниками группы риска в период адаптации к школе» содержит 80 страниц текстового документа, 40 использованных источников, 4 таблицы, 6 рисунков.

АДАПТАЦИЯ, ШКОЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ, ПЕРВОКЛАССНИКИ, ДЕЗАДАПТАЦИЯ, ГРУППА РИСКА.

Проблема адаптации первоклассников к школе является одной из актуальных в психологической науке. Трудным периодом в жизни ребёнка является поступление в школу: изменяется социальная позиция, в результате этого меняются привычные стереотипы поведения и взаимоотношения с окружающими, становится необходимым осваивать новые требования и нормы, которые предъявляются к первокласснику учителями и родителями.

Цель исследования: изучение специфики работы педагога-психолога с первоклассниками группы риска в период адаптации к школе.

В результате исследования была проанализирована психолого-педагогическая литература; проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление дезадаптации у первоклассников; описана система работы педагога-психолога с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения специфики работы педагога-психолога с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе....	8
1.1 Проблема адаптации первоклассников к обучению в школе.....	8
1.2 Психологические особенности первоклассников группы риска.....	15
1.3 Психолого-педагогическая деятельность с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе	21
2 Экспериментальное изучение адаптации первоклассников группы риска к обучению в школе и специфики работы педагога-психолога с ними.....	25
2.1 Организация и методы исследования диагностики. Анализ результатов первичной диагностики.....	25
2.2 Описание системы занятий с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе	32
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	39
Заключение.....	45
Список использованных источников.....	47
Приложение А Конспекты системы занятий для первоклассников группы риска в период адаптации к обучению в школе.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Проблема адаптации первоклассников к школе является одной из актуальных в психологической науке. Трудным периодом в жизни ребёнка является поступление в школу: изменяется социальная позиция, в результате этого меняются привычные стереотипы поведения и взаимоотношения с окружающими, становится необходимым осваивать новые требования и нормы, которые предъявляются к первокласснику учителями и родителями.

В этот период у них появляется новый вид деятельности – учебная, первоклассники осваивают социальную новую роль – роль ученика, появляются одноклассники, учителя и школа как социальная большая группа, то есть меняется социальное окружение, изменяется привычный уклад жизни.

Проблема адаптации первоклассников к школе становится наиболее актуальной в результате того, что в рамках учебной деятельности у учащихся складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии первоклассников. Они являются фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

Цель исследования: изучение специфики работы педагога-психолога с первоклассниками группы риска в период адаптации к школе.

Объект исследования: адаптация к школе.

Предмет исследования: специфика работы педагога-психолога с первоклассниками группы риска в период адаптации к школе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме адаптации первоклассников к обучению в школе.
2. Раскрыть психологические особенности первоклассников группы риска.

3. Провести первичную диагностику адаптации первоклассников группы риска к школе.

4. Разработать и описать систему занятий с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе, определить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: анкетирование (методика «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (автор – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко), наблюдение (методика «Изучение социально-психологической адаптации к школе (автор – Э. М. Александровская).

3. Методы качественной и количественной обработки полученных данных.

Методологической основой нашего исследования выступили труды отечественных исследователей по проблеме адаптации первоклассников к школе (Выготского Л. С., Коломинского Я. Л., Овчаровой Р. В.) и проблеме психологических особенностей первоклассников «группы риска» (Е. И. Евстифеевой Е. И., Зарединовой Э. Р., Княженко А. П., Полянской Н. В.).

Экспериментальная база исследования представлена МБОУ Рождественская СОШ. Выборка представлена учащимися 1 класса. Возраст испытуемых 7-8 лет. Количество респондентов, принявших участие в исследовании, 7 первоклассников группы риска.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь – декабрь 2020г.) – изучение теоретических аспектов специфики работы педагога-психолога с первоклассниками группы риска в период адаптации к школе, определение категориального аппарата,

определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики по определению адаптации к обучению в школе.

2 этап (январь – апрель 2021г.) – разработка и реализация системы занятий с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе.

3 этап (май 2021г.) – проведение повторной диагностики особенностей адаптации к обучению в школе первоклассников группы риска, анализ полученных результатов исследования, формулирование выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал о специфике работы педагога-психолога с первоклассниками группы риска в период адаптации к школе. Полученные в ходе исследования данные можно применять психологам, социальным педагогам, в практической работе в период адаптации первоклассников к школе, а так же представленный нами материал могут использовать студенты при подготовке к занятиям, при написании рефератов, курсовых и дипломных работ.

Результаты исследования представлены на III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2020). По теме ВКР опубликована 1 статья.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 40 источников, 1 приложение. В работе содержится 4 таблицы и 6 рисунков. Общий объем работы составляет 80 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СПЕЦИФИКИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ПЕРВОКЛАССНИКАМИ ГРУППЫ РИСКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

1.1 Проблема адаптации первоклассников к обучению в школе

Первый год обучения в школе определит всю дальнейшую школьную жизнь младшего школьника. В это время первоклассники делают очень важные шаги в развитии под руководством взрослых. Начало учебы в школе является существенным изменением в жизни ребенка, на смену игровой ведущей деятельности приходит учебная.

Е. С. Кулакова отмечает, что дошкольное образование существенно меняет устоявшийся образ жизни детей и оказывает значительное влияние на их физическое, а также психическое здоровье. Следует отметить, что совладание с учебной деятельностью в младшем школьном возрасте связано с адаптивными изменениями в организме ребенка, которые отражаются, прежде всего, на показателях умственной работоспособности и здоровья. В последнее время внимание уделяется воспитанию характера детей, их моральному и психическому здоровью, а также готовности к школе и адаптации к ней. Учреждение образования играет решающую роль в формировании мотивации, интересов, общения, самооценки детей школьного возраста [24].

По мнению Л. А. Андреевой, подготовка детей к школе и их социально-педагогическая адаптация – одна из важнейших основ современного образования, т.к. без адаптации нормальная школьная жизнь невозможна [1].

По мнению Е. А. Богомоловой, школьная жизнь – это новые условия, которые «требуют гораздо более высокого, чем в дошкольном детстве, уровня произвольности поведения. Совместная деятельность требует развитие навыков общения из-за необходимости строить взаимоотношения с учителями и сверстниками. Поэтому важно, чтобы к моменту поступления в первый класс, учащиеся были готовы расширить то, чему они научились в начальной школе.

Все дети могут испытывать определенные трудности в адаптации к новым ситуациям, живя в совершенно незнакомой группе» [3].

Проблема адаптации первоклассников к школе всегда была и остается одной из самых приоритетных. Психологов и педагогов интересует этот вопрос, поскольку для того, чтобы понять, почему первоклассники испытывают трудности с адаптацией к школе, крайне важно понять процесс адаптации и его влияние на различные этапы развития детей.

Возраст первоклассников варьируется от 6 до 8 лет. Не понимая особенностей организационных проблем адаптационного периода, многие родители не могут грамотно спланировать систему работы по подготовке детей к школе, не умеют определить уровень школьной зрелости, что очень затрудняет адаптацию ребенка к новой среде, социализацию, приводит к протестным реакциям, негативному поведению, устойчивым отрицательным эмоциям.

Кроме того, современная система начального образования ориентируется на способности «среднего» ученика, что приводит к тому, что учителя начальных классов не обладают в полной мере психолого-педагогическими характеристиками при реализации индивидуализированных и дифференцированных методов обучения и воспитания, они всегда находятся в движении [2]. Это значительно снижает физическую приспособляемость и усложняет процесс и особенности функциональной адаптации детей к школе.

По мнению З. А. Рахимовой, понятие адаптации имеет сложное и многоаспектное содержание, поэтому необходимо проанализировать взгляды и подходы к его пониманию в научной литературе, тем более, что здесь все еще остаются спорные вопросы [34].

Адаптация – это поведение и последствия действий человека по гармонизации с окружающим миром, средство изменения окружающей среды, новых условий жизни, структуры отношений в психосоциальной общности человека, соответствие поведения принятым правилам и нормам. В широком

смысле понятие адаптации подразумевает приспособление живой системы к внешним обстоятельствам, причем адаптация – это и действие, и результат, другими словами, своего рода формирование [34].

Современная наука определяет термин «адаптация» как результат и процесс активного приспособления субъектам к новым жизненным обстоятельствам. В частности, «адаптация» относится к этапу значительных изменений в деятельности человека и его социальной среде. Адаптация к учебным заведениям происходит на нескольких уровнях: социальном, психологическом и физическом. Психологическая адаптация характеризует деятельность личности и включает не только «приспособление» обучающегося к новой социальной системе, но и возрастное приспособление элементов окружающей среды к потребностям ребенка [35].

Психологическая адаптация, по мнению О. А. Карабановой, «учебная деятельность в младшей школе является основой для успешного овладения и осуществления учебной деятельности, включая формирование соответствующих возрасту психических преобразований и личностных интересов ученика» [18, с. 17].

Е. М. Габуева отмечает, что адаптация к школе – это начало успешного обучения, и важно правильно оценить ее значение. Тем не менее, психологи утверждают, что школьная адаптация на самом деле происходит спонтанно: дети сами как-то приспособляются друг к другу и к школе [9].

Е. А. Анохина указывает на то, что успешная адаптация к школе зависит не только от психологов, учителей и администрации, но и от родителей. Адаптация – это включение в систему новых общественных связей и отношений, в том числе и один из механизмов взаимодействия индивида с обществом [2].

Е. В. Гаранина считает, что средством введения человека в новую систему отношений и социальных связей – социализации личности – является адаптация. Когда ребенок поступает в школу в первый класс, он попадает в

совершенно другую среду и в новый круг общения. Школьная адаптация – это процесс привыкания к новой, изменившейся школьной среде, которую каждый первоклассник чувствует и переживает по-своему [11].

Далее автор отмечает, дети, у которых нет достаточного опыта работы в детских коллективах, к классному коллективу адаптируется с трудом. В том числе, с новым режим дня наблюдаются трудности. Это объясняется, что такие первоклассники нередко отстают в развитии уровня добровольного регулирования поведения и организации, а не в том, что им сложно вовремя вставать [11].

Определение адаптации в широком смысле означает соответствие между живой системой и внешними условиями, при этом адаптация – это и процесс, и результат, то есть определённая организация. С физиологической точки зрения, адаптация – это перестройка внутреннего динамического стереотипа в зависимости от изменения внешних условий [34].

И. В. Дубровина рассматривает адаптацию как процесс привыкания ребенка к школьным требованиям и порядку, к новому для него окружению, новым условиям жизни [33].

Школьная адаптация, по определению М. Г. Унежевой, особо важная и серьезная проблема, в виду того, что ситуация неопределенности всегда волнующая, и каждый ребёнок испытывает сильный стресс перед походом в школу. Это совсем другой образ жизни, совершенно иные условия, чем в детском саду. Маленьким детям в первом классе нужна помощь в этот трудный период [36].

По мнению Я. Л. Колومинского, адаптация к школе – это изменения в когнитивной, моторной и сенсорной сферах ребенка при переходе к обычному школьному обучению [21]. Эффективность такой реструктуризации зависит от степени развития когнитивных функций, сенсорной и прочих сфер, а также навыков коммуникации и общения.

Вторая стадия физиологического кризиса начинается в семилетнем возрасте и практически совпадает с началом обучения в школе. Согласно теории Л. С. Выготского, данным кризисом открывается школьный возраст. В период кризиса семи лет происходит существенное изменение всего психологического облика ребёнка, коренная перестройка его отношений с социальным окружением. Основой этих изменений является утрата детской непосредственности: ребёнок, вступивший в полосу кризиса, теряет детскую наивность в поведении, в отношениях с окружающими, он становится не такими понятным как раньше. Теперь по поведению ребёнка взрослые не могут однозначно судить о том, что он думает, чувствует, переживает, чего действительно хочет. У ребёнка появляется своя внутренняя жизнь, недоступная окружающим [8].

С точки зрения Н. В. Жуковой, детство характеризуется развитием обычных защитных механизмов: смещение (замещение), регрессия, подавление (вытеснение), отрицание и проекция. Регрессия – тип психологической защиты, становится заметной в репертуаре эгозащитных механизмов в возрасте 7-8 лет, когда младший школьник начинает осваивать другие социальные роли и виды деятельности. Проекция, отрицание и замещение являются распространенными формами психологической защиты маленьких детей. Эти защитные процессы позволяют ребенку адаптироваться к среде не из-за изменений в окружающем мире, а из-за внутренних изменений – изменений во внутреннем взгляде ребенка на мир и в нем самом [15].

По мнению Е. А. Васиной, определяют адаптацию детей к школе как сложный, многоступенчатый процесс, включающий физическую и психосоциальную адаптацию». Физиологическая адаптация заключается в приспособлении организма ребенка к новому ритму жизни и умственной нагрузке и состоит из трех основных этапов:

1) переходный период: характеризуется сильными реакциями и большим напряжением почти во всех системах организма (длится 2–3 недели);

2) неустойчивая адаптация: организм ребенка находит приемлемый, близкий к оптимальному способ справиться с новой ситуацией;

3) относительно стабильная адаптация, когда организм меньше реагирует на стресс.

Психосоциальная адаптация – это процесс, с помощью которого ребенок приспосабливается к новой социальной среде и связан с преодолением новых социальных ролей и принятием школьной среды [7].

А. Р. Гумерова описывает адаптацию как «перестройку организма для функционирования в условиях изменяющихся стандартов». Период адаптации в школьном образовании можно разделить на психическую и физическую. Организму необходимо привыкать работать в новом режиме – первые две-три недели называются «физиологической бурей» или «острой адаптацией». Для детей это действительно трудное время, потому что им нужно привыкать к новой системе и новому режиму. Следующий этап адаптации – неустойчивое приспособление. Организм ученика ищет приемлемые, близкие к оптимальным, на новые условия варианты реакций. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. На нагрузки организм реагирует с меньшим напряжением [13].

На развитие и течение адаптации к школе, влияет характер воспитания в дошкольном возрасте. Быстрее адаптируются дети, посещавшие до школы детский сад, а у тех, кто воспитывался дома, чаще наблюдались двигательная расторможенность, нежелательные изменения в характере общения со сверстниками [6].

Как отмечает Е. В. Сидорина, адаптация к школе означает мобилизацию профессиональных сил всего психолого-педагогического коллектива и приспособление его к функционированию, то есть выполнение социальных и образовательных требований и принятие роли школьника, который адаптируется к школе [35].

Конечно, адаптация происходит не только на внешнем поведенческом уровне, но и на внутреннем, личностном уровне. Развиваются определенные личностные качества и установки, которые делают ребенка хорошим учеником – старательным, трудолюбивым и послушным. Таким образом, адаптированный ребенок – это ученик, который способен в полной мере проявить свои умственные, личностные, физические и другие способности в новой образовательной среде.

Т. Н. Кочеткова выделяет три уровня школьной адаптации: высокий, средний и низкий. Автор пишет, что дети в первом классе с высоким уровнем адаптации имеют положительное отношение к школе и легко усваивают школьную программу полностью. С интересом занимаются самостоятельно, имеют благоприятное расположение в классе. Дети со средним уровнем адаптации, также положительно относятся к школе, хорошо усваивают учебную программу, когда она подробно и четко объясняется учителем, и нуждаются в контроле со стороны взрослых. Менее приспособленные первоклассники часто сообщают о дискомфорте, трудностях с усвоением материала и соблюдением правил поведения, им требуется больше перерывов [23].

По мнению О. В. Борисовой, основными показателями адаптации ребенка к школе являются «развитие адекватного поведения, развитие отношений с учениками и учителями, овладение навыками учебной деятельности» [5, с. 84].

Таким образом, адаптационный период к школьному обучению, который связывают с приспособлением к ее основным требованиям, проявляется у всех первоклассников. Отличие в том, что у некоторых данный период продолжается только месяц, а у других – целую четверть, а у некоторых детей длится целый учебный год. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью,

но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Адаптация – это включение первоклассника в систему новых социальных общественных связей и отношений, процесс привыкания к новой изменившейся среде.

1.2 Психологические особенности первоклассников группы риска

Адаптационный период в жизни первоклассников связывается с приспособлением к ее основным требованиям.

А. С. Куракина считает, для первоклассника «адаптация» – это «сложное и особенное время в жизни маленького ребенка». За это время первоклассник осваивает новую социальную роль – школьную, включающую новый вид деятельности – учебную; меняется социальное окружение; появляются одноклассники и учителя; сама школа становится большой социальной группой, в которую интегрируется ученик; изменяется уже привычный «садовый» образ жизни [26].

Е. В. Горбанева систематизировала причины успешной адаптации к школе и выделила следующее:

- возраст и индивидуальность ребенка – психологическая индивидуальность;
- физическое и психическое здоровье;
- уровень готовности к обучению в школе, готовность учиться, способность к общению, соответствующие привычки и реакции на ситуацию;
- отношения с учителями и одноклассниками;
- возраст, в котором начинается систематическое обучение;
- уровень интеллектуальной и познавательной активности;
- климат дома;

- личностные качества и основные параметры психического развития;
- характеристика школьной ситуации [12].

В период обучения в школе первоклассники перегружены новыми впечатлениями и, по словам С. И. Гумеровой, даже дети, готовые к обучению, могут проявлять нехарактерные отклонения в поведении [13].

Н. В. Полянская отмечает, что на 1-2 неделях учебного года у первоклассников наблюдается неустойчивость умственной работоспособности, разнонаправленность изменений скорости и качества когнитивной деятельности, повышенное напряжение системы вегетативной регуляции функций организма как в состоянии относительного покоя, так и при тестовых информационных нагрузках независимо от уровня тревожности. В критический период адаптации к образовательной среде у тревожных первоклассников реализация напряженной информационной нагрузки достигается большей физиологической ценой [31].

В связи с тем, что, по мнению О. М. Наумовой, нарушение школьной адаптации «включает в себя, в первую очередь, поведенческие и сенсорные компоненты», и выделила основные направления трудностей школьной адаптации, такие, как: неверные представления первоклассников о своих способностях и потенциале, о своей деятельности и ее последствиях; неверные представления первоклассников о специфической ситуации и профессиональной роли учителей; недоразвитие способности разговаривать и взаимодействовать с другими детьми [28].

Е. В. Горбанёва отмечает, что в результате анализа процесса адаптации первоклассников к школе, можно выделить следующие формы проявления: физическая и психологическая перегрузка; изменения пространственно-временных отношений, личностных и смысловых отношений, особенностей деятельности и общения ребенка; динамика познавательной деятельности в новых условиях, зависит от актуальности уровня образования ребенка, которое он приобрел в дошкольных учреждениях и дома [12].

В научной литературе термин «школьная дезадаптация» используется для описания проблем и трудностей с адаптацией к школе.

С точки зрения Е. Н. Кулешовой, «адаптация и дезадаптация», «выступают полярными процессами, антиподами. Если под адаптацией в широком смысле понимают конструктивный процесс приспособления к окружающей действительности, то нарушение адаптации – дезадаптация – определяется как деструктивный процесс и рассматривается (подобно адаптации) как междисциплинарная проблема. Обращаясь к психолого-педагогическому аспекту адаптации/дезадаптации, мы считаем важным более подробно раскрыть сущность феномена дезадаптации, которая часто возникает в начале учебного года у первоклассников и на которые взрослые не обращают внимание» [25, с. 83].

Школьная дезадаптация, согласно Р. В. Овчаровой, – это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии [29].

Л. И. Божович делит причины нарушений школьной адаптации на две основные категории: внутренние и внешние [4].

Внутренние причины проблемы адаптации ребенка основаны на неадекватной адаптации функциональных возможностей детей к требованиям существующей системы образования или недостаточной готовности к школе (недостаточный уровень интеллектуального, эмоционального, социального развития ребёнка, ослабленное здоровье).

Внешние причины дезадаптации в школе включают в себя: содержание и методы обучения, личность учителя, то, как он взаимодействует с ребенком и родителями, а также несоответствие между способностями ребенка и личностью учителя. Неправильное воспитание в семье, недостаток межличностного общения и отсутствие осознания своего места среди

сверстников также затрудняют адаптацию детей к школе. В большинстве случаев было установлено, что эти факторы взаимосвязаны и взаимозависимы, и вместе они способствуют возникновению некоторых трудностей, с которыми сталкиваются дети при обучении и адаптации к школе [4].

Н. Г. Попрядухина указывает, что нарушения адаптации, есть предпосылки для развития различного рода патологических состояний. Психологический стресс у дезадаптированных первоклассников часто связан с нарушениями функционирования центральной нервной системы в виде невротических реакций. Больше всего распространены такие симптомы как: неспособность выполнять домашние задания, страх перед учителями и одноклассниками; негативность, замкнутость и отсутствие интереса к новому; головные боли и боли в желудке [32].

По мнению Н. Г. Попрядухиной, дети группы риска – это те дети, которые находятся в критической ситуации под воздействием некоторых нежелательных факторов. Риску обычно подвергаются дети из-за отсутствия нормальных условий, полноценного развития, неблагоприятной социализации, имеющие физические недостатки, социальную и педагогическую запущенность [32].

Э. Р. Зарединова выделяет следующие особенности первоклассников группы риска, такие, как: первоклассники часто жалуются на недомогание или плохое настроение; находятся в подавленном состоянии; недисциплинированы; рассеяны, не сосредоточены и не всегда понимают то, что объясняет учитель. Дети испытывают трудности с самостоятельным выполнением и не проявляют интереса к домашнему заданию; приходят в класс с непостоянной готовностью и нуждаются в постоянном контроле и регулярных напоминаниях и поощрениях со стороны учителя и родителей; не способны сохранять работоспособность и внимание; нуждаются в помощи и поддержке со стороны учителей и родителей для понимания нового материала и моделирования решения проблем; в целом пассивны, не имеет близких друзей,

знает по имени лишь несколько одноклассников, с ним трудно общаться; присутствуют негативное поведение, негативные эмоции, нежелание учиться, нежелание ходить в школу [17].

Психологи определяют факторы, влияющие на поведение детей на ранних этапах обучения в школе: многим детям приходится самостоятельно распоряжаться своим временем после школы, что работает против них, мешает работе и вызывает усталость; интенсивная интеллектуальная деятельность в школе усугубляет переутомление; новые взаимоотношения; часто бывает далек коллектив начальной школы, мало общаются со сверстниками, чувствуют себя чужаками. Все это влияет на поведение ребенка. Веселый и активный ребенок становится тихим, вялым и неуклюжим; напротив, спокойный и безмятежный ребенок становится возбужденным [13].

Е. И. Евстифеева утверждает, что «на современном этапе социального развития 80–90 % детей 6–7 лет, поступающих в 1 класс, имеют некоторые отклонения в физическом здоровье, 18–20 % не имеют серьезных отклонений. У таких детей нарушается способность к обучению и работе, они испытывают усталость и, в результате этого они испытывают чрезмерное напряжение ведущих функциональных систем. Проблема усугубляется тем, что в наше время процент практически здоровых детей резко снижается, а количество детей с хроническими заболеваниями растет, не смотря на достижения медицины и пропаганду ЗОЖ. По данным российских и зарубежных авторов, до 30–50 % детей школьного возраста страдают адаптационными заболеваниями в виде нервно-мышечных и нервно-психических расстройств, а также повышенной частотой заболеваний органов дыхания» [14, с. 380].

По мнению Л. П. Княженко, у многих учащихся первых классов в процессе адаптации к школьному обучению отмечается ухудшение состояния здоровья, которое сопровождается проявлением нервно-психических отклонений. У школьников с состояниями хронической интоксикации наблюдается сравнительно низкий уровень работоспособности по сравнению со

здоровыми детьми. В том числе, у таких детей функциональные сдвиги со стороны центральной нервной и сердечно-сосудистой системы более существенны и понижена мышечная работоспособность [20].

По мнению А. В. Касьяненко есть первоклассники, у которых к значительным трудностям в учебной работе прибавляются трудности болезненной и длительной адаптации (до одного года). Их характеризует негативные формы поведения, устойчивые отрицательные эмоции, нежелание учиться и посещать школу. Часто эти дети становятся изгоями в классе, что вызывает у них новую реакцию протеста, проявляющуюся в дезадаптивном поведении. Это, в свою очередь, ведет к серьезным последствиям для них, вплоть до невозможности получить полноценное образование и найти свое место в жизни [19].

Таким образом, вслед за авторами, можно сделать вывод, что дети группы риска – это та категория детей, которая требует особого внимания. К ним относятся дети с нарушениями в аффективной сфере, педагогически запущенные дети, это дети с задержкой психического развития. Также к группе риска можно отнести леворуких детей, детей с эмоциональными нарушениями, гиперактивных детей, и детей из неблагополучных в социальном отношении семей.

1.3 Психолого-педагогическая деятельность с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе

Как отмечает О. В. Кострыкина, чтобы период адаптации прошел безболезненно и благотворно, необходимо помочь первокласснику обрести самого себя, научить его самому отвечать за свои поступки. Научные данные и практика свидетельствуют о том, что одной из причин недостаточной социально-личностной готовности ребенка к школе является отсутствие у детей

навыков культуры поведения, неполное владение знаниями о нормах и правилах общения, следовательно, отсутствие сознательного руководства этими правилами в повседневной жизни. Важная роль в этом процессе принадлежит педагогу. Владение педагогом культурой общения, понимание и осуществление целенаправленной работы по данному вопросу обуславливает успешность овладения ребенком норм социальных отношений [22].

По мнению О. В. Костыркиной, психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников группы риска к школе осуществляется в результате совместной работы администрации образовательного учреждения, психолога, социального педагога, классного руководителя, тьютора, преподавателей дополнительного образования, семьи. В рамках этой работы можно выделить следующие виды деятельности: психолого-педагогическая диагностика, направленная на выявление особенностей статуса первоклассников; развивающая психологическая и педагогическая работа, осуществляемая в течение всего года; консультативная работа с педагогами и родителями, осуществляемая как психологом, так и учителем-предметником и связана, в основном, с обсуждением результатов проведенной диагностики, конкретным запросом педагога, родителей в связи с проблемами обучения, общения; методическая работа направлена на совершенствование содержания и методики обучения; психокоррекционная работа ориентирована на оказание помощи детям, испытывающим трудности в школьной адаптации; организационно-консультативная работа со школьной администрацией направлена на совершенствование процесса управления учебно-воспитательным процессом, создание социальных и педагогических школьных условий, способствующих успешной школьной адаптации [22].

Психологическая поддержка и помощь первоклассникам в период адаптации к школе включает в себя снятие тревоги, поощрение позитивных установок на преодоление трудностей, развитие чувства востребованности и

социальной защищенности, а также актуализацию резервных возможностей [30].

По мнению А. А. Яблоковой, учащиеся в первом классе гораздо легче воспринимают знания, умения и навыки в форме игровых занятий, а это соответственно, положительно влияет на социальную адаптацию учащихся [40].

По мнению Ю. Д. Гакаме, особое внимание следует уделять психологической и образовательной поддержке. Традиционно психологическая поддержка охватывает всех участников общеобразовательного процесса: учащихся, родителей и учителей [10].

Ю. Д. Гакаме считает, что цель психологического сопровождения, это создание психолого-педагогических условий, необходимых для личностного роста и успешного обучения учащихся.

Таблица 1 – Сущность психолого-педагогического сопровождения (автор – Ю. Д. Гакаме)

Психолого-педагогическое сопровождение			
Цель	Условия	Аспекты	Направления
создание психолого-педагогических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения	-создание благоприятной атмосферы в классе, - обучение навыкам конструктивного взаимодействия, организация работы по развитию эмоционально-волевой сферы первоклассников, - использование ценностно-ориентированных приёмов взаимодействия с участниками образовательного процесса	-лично-ориентированный подход к каждому учащемуся; -учет психологических особенностей учащихся; -вариативность коррекционно-развивающих программ.	- консультативно-профилактическое; - просветительское; - диагностическое; -коррекционно-развивающее.

Сопровождение образовательного процесса характеризуется следующими важными аспектами: индивидуальный подход к каждому ребенку; учет психологических особенностей каждого человека; широкий выбор программ восстановления и развития;

Основными направлениями психолого-педагогического сопровождения являются: консультативно-профилактическое; просветительское; диагностическое; коррекционно-развивающее [10].

По мнению Ю. Д. Гакаме, для повышения уровня адаптации первоклассников к школьному обучению, необходимо проводить деятельность по всем основным направлениям психолого-педагогического сопровождения [10].

По мнению О. В. Кострыкиной, в психолого-педагогическую деятельность с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе, необходимо включать:

– изобразительную деятельность первоклассника. Чем младше ребенок, тем эмоциональнее относится он ко всему окружающему и тем больше на его состоянии здоровья отражается «эмоциональный дискомфорт», усугубляющийся отрицательными эмоциями адаптационного периода;

– ролевую игру, в которой должны участвовать учитель, ученик с проблемами в адаптации к школьному процессу и несколько детей, успешно адаптированных (1- 2 человека). Главную роль должен играть слабо адаптированный ребенок. В процессе игры возникнет диалог, который опытный педагог умело направляет на успешную социализацию ребенка;

– возможность почувствовать себя лучшим [22].

Опираясь на данные исследования, Д. Д. Макарова утверждает, что необходимо разрабатывать и внедрять программы по успешной адаптации первоклассников к школе посредством занятий по арттерапии, которые проводятся в урочное и внеурочное время. В реализации программ

использовать следующие формы работы: беседы, игры, рассказы, групповая форма работы, выставки, презентация, театрализация и др. [27].

Таким образом, психолого-педагогическая деятельность с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе является одной из приоритетных задач в работе педагога-психолога. Психолог осуществляет подготовку к проведению исследования адаптации первоклассников. Планирует свою предстоящую деятельность, подбирает конкретные методики для выполнения поставленных задач, готовит необходимые методические материалы (бланки, тесты, методики и т. д.). При этом у психолога должен быть составленный на основе данных анамнеза и наблюдения примерный список детей, на которых следует обратить особое внимание в процессе предстоящего исследования. Создание социально-психологических и педагогических условий, которые смогут позволить ребенку успешно функционировать и развиваться в школьной системе отношений.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ АДАПТАЦИИ
ПЕРВОКЛАССНИКОВ ГРУППЫ РИСКА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ И
СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА С НИМИ

**2.1 Организация и методы исследования диагностики. Анализ результатов
первичной диагностики**

С целью изучения уровня адаптации первоклассников группы риска к обучению в школе проведено экспериментальное исследование на базе МБОУ Рождественская СОШ. Выборка представлена учащимися 1 класса. Возраст испытуемых 7-8 лет. Количество учащихся, принявших участие в исследовании, 7 младших школьников группы риска. В данную группу риска включены гиперактивные учащиеся, леворукие, дети с задержкой психического развития, а также дети из неблагополучных в социальном отношении семей.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (сентябрь – декабрь 2020г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики по определению адаптации к обучению в школе.

2 этап (январь – апрель 2021г.) – разработка и реализация системы занятий с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе.

3 этап (май 2021г.) – проведение повторной диагностики особенностей адаптации к обучению в школе первоклассников группы риска, анализ полученных результатов исследования, формулирование выводов.

В качестве диагностического инструмента были использованы следующие методики:

– методика «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко)

– методика «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская).

Ниже опишем содержание методик.

1. Методика «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко)

Цель: изучение уровня адаптации первоклассников группы риска к школе.

По результатам обработки данных выделяются три группы детей:

– первая группа – коэффициент дезадаптации от 0 до 14% – хорошо адаптированные дети;

– вторая группа – коэффициент дезадаптации от 15 до 30% – средняя степень дезадаптации;

– третья группа – коэффициент дезадаптации выше 30% – «группа риска».

2. Методика «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская).

Цель: определение уровня адаптации первоклассников группы риска к школе.

В данной методике адаптация ребенка оценивается с точки зрения четырех параметров: эффективность учебной деятельности, усвоение школьных норм, успешность социальных контактов, эмоциональное благополучие.

По результатам обработки данных выделяются три группы детей:

– зона адаптации – сумма баллов от 21 до 35;

– зона неполной адаптации – от 15 до 20;

– нарушение адаптации (зона дезадаптации) – от 0 до 14.

Проанализируем результаты экспериментального исследования по выявлению уровня адаптации первоклассников группы риска к обучению в школе с помощью следующих методик: «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева,

Н. Н. Тарасенко) и «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская)

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики адаптации первоклассников к школе по методике «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко)

№ п/п	Имя	Категория обследования										Общ баллы	%	
		РО	НГШ	Л	НС	И	ГС	ИНС	НП	НМ	АС			НИД
1	Александр		1					2		2	4		9	12.8
2	Александра				1			2	2	1	4	1	11	15.7
3	Андрей Г.		3		3	5	2	6	3	2	5	11	39	55.7
4	Денис Г.	1	5		4	2	3	6	4	1	5	10	41	58.6
5	Ефим Ф.				2			4	2	3	2		13	18.5
6	Илья Ф.					1	1	2					4	5.7
7	Ярослав Д.					1	2	4	2	6	3	3	21	30

Условные обозначения: РО – родительское отношение; НГШ – неготовность к школе; Л – леворукость; НС – невротические симптомы; И – инфантилизм; ГС – гиперкинетический синдром, чрезмерная расторможенность; ИНС – инертность нервной системы; НП – недостаточная произвольность; НМ – низкая мотивация учебной деятельности; АС – астенический синдром; НИД – нарушения интеллектуальной деятельности.

Анализируя данные, полученные при первичной диагностике по методике «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко), мы получили следующие результаты.

У 28,5% (2 первоклассника) наблюдаемых детей обнаружена дезадаптация. Для первоклассников группы риска характерны серьезные затруднения в учебной деятельности, первоклассники испытывают чувство одиночества, им трудно общаться со сверстниками, они могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания. Первоклассники практически не принимаются остальными членами группы, к

их мнению не прислушиваются, чаще всего такие дети изолированы от всего класса и проявляют пассивность, игровая деятельность превалирует над учебной.

Средняя степень дезадаптации выявлена у 42,8 % (3 первоклассника) наблюдаемых. Выражается в том, что учащиеся спокойно общаются со сверстниками, но игровая деятельность ярче выражена, чем учебная, у них средний уровень успеваемости, средний или низкий уровень школьной мотивации, часто пропускают уроки. Такие школьники принимаются сверстниками, благополучно чувствуют себя в коллективе, но у таких учащихся игровая позиция превалирует над учебной, они общаются с одноклассниками, но только с целью игровой деятельности, им сложно выполнять учебные требования.

Хорошая адаптация выявлена у 28,6% (2 первоклассника). Это свидетельствует о том, что первоклассники легче привыкают к новой социальной ситуации, у них высокий уровень школьной мотивации. Учащиеся самостоятельны, имеют благоприятное расположение в классе, могут увлечь членов группы и повести за собой. Такие учащиеся спокойно относятся к выполнению школьных требований, для них учитель является значимым лицом, а ребенок отождествляет себя с учеником, принимаемым учителем, выраженность познавательных интересов. К такой адаптации у первоклассников нужно стремиться, чтобы детям легче было адаптироваться к новой социальной ситуации. Это поможет избежать детям и их родителям стрессовых ситуаций, повысить уровень школьной мотивации. Для этого нужна комплексная и слаженная работа всех специалистов.

Результаты первичной диагностики по методике «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко) представлены на рисунке 1.

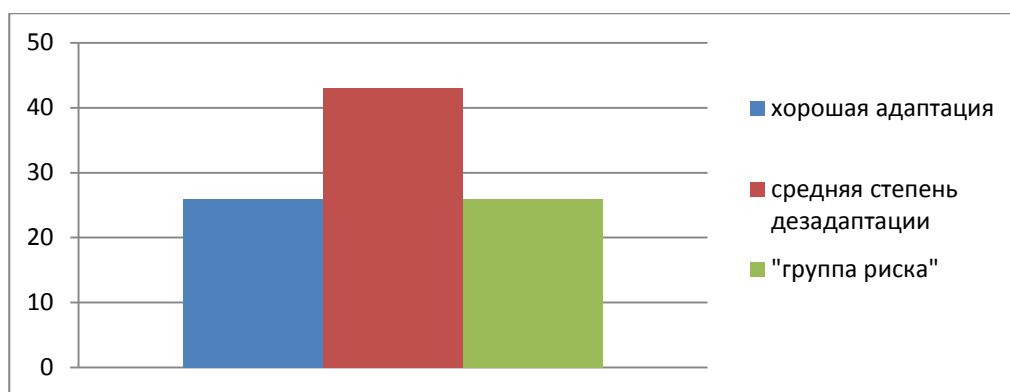


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики адаптации первоклассников к школе по методике «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко)

Анализируя результаты, представленные на рисунке 1, нами выявлено, что у 28,6% (2 первоклассника) хорошая адаптация. Это говорит о том, что у детей складывается позитивное восприятие к школе и учебе. Они правильно реагируют на требования, выполняют их. Успешно справляются с учебным материалом. У 42,8% (3 первоклассника) выявлена средняя степень дезадаптации. Это говорит о том, что дети хорошо относятся к школе. Имеют средний учебный уровень, хорошо справляются с учебным материалом, когда учитель наглядно и подробно все объясняет. Могут отвлекаться. У 28,5% (2 первоклассника) определена дезадаптация. Это свидетельствует о том, что эти дети относятся к группе риска. У них негативное и равнодушное отношение к школе. Материал воспринимается только с помощью учителя. Постоянно отвлекаются на занятиях, нарушают дисциплину. Могут проявлять агрессивность или, наоборот, тревожность и неуверенность. Практически не принимаются остальными членами группы.

Анализируя результаты, представленные в таблице 3, мы отмечаем, что у 28,5% (2 первоклассника) выявлена зона адаптации, зона неполной адаптации прослеживается у 42,6% (3 первоклассника), у 28,5% (2 первоклассника) обнаружена зона дезадаптации.

Таблица 3 – Результаты первичной диагностики по методике «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская)

№ п/п	Имя	Параметры							Общ-ее кол-во баллов	Уровень
		Эффективн ость учебной деят-ти		Усвоение школьных норм		Успешность соц-ых контактов		Эмоц-ое благ-ие		
		учеб-я акт-ть	усв-ие знаний	повед-ие на уроке	повед-ие на перемене	взаим-ие с одноклас.	взаимо-ие с учителем			
1	Александр Д.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
2	Александра Д.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
3	Андрей Г.	1	0	1	1	1	2	2	8	Д
4	Денис Г.	2	1	1	0	0	1	1	6	Д
5	Ефим Ф.	4	3	2	2	2	3	3	19	НА
6	Илья Ф.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
7	Ярослав Д.	3	2	2	2	2	2	2	15	НА

Условные обозначения: А – адаптация; СД – неполная адаптация; Д – дезадаптация.

Анализируя результаты, представленные в таблице 3, мы отмечаем, что у 28,5% (2 первоклассника) выявлена зона адаптации, зона неполной адаптации прослеживается у 42,6% (3 первоклассника), у 28,5% (2 первоклассника) обнаружена зона дезадаптации. Дети в первом классе с уровнем адаптации имеют положительное отношение к школе и легко усваивают школьную программу полностью. С интересом занимаются самостоятельно, имеют благоприятное расположение в классе. Дети с неполной адаптацией, также положительно относятся к школе, хорошо усваивают учебную программу, когда она подробно и четко объясняется учителем, и нуждаются в контроле со стороны взрослых. Первоклассники с дезадаптацией часто сообщают о дискомфорте, трудностях с усвоением материала и соблюдением правил поведения, им требуется больше перерывов.

Результаты первичной диагностики по методике «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская) представлены на рисунке 2.

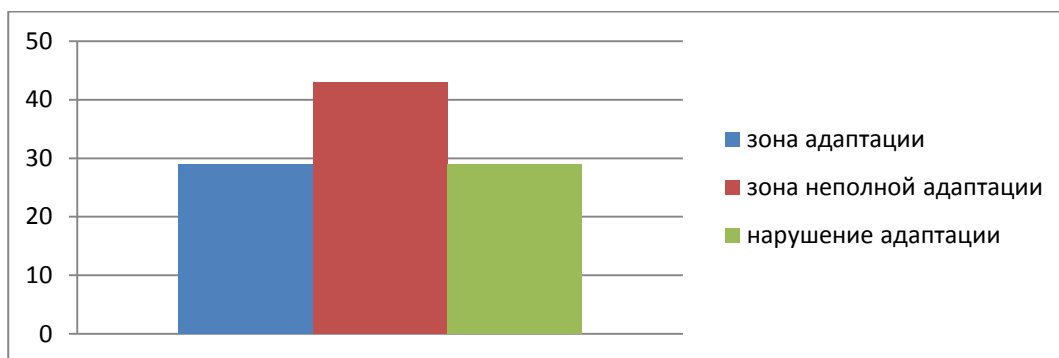


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики первоклассников по методике «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская)

Анализируя результаты, представленные на рисунке 2, нами выявлено, что у двух первоклассников зона адаптации. Это говорит о том, что дети общительные, дружелюбные, легко контактируют с другими людьми. Добросовестно выполняют требования учителя, активно работают на уроке, выполняют школьные задания. У трех первоклассников зона неполной адаптации. Это говорит о том, что дети стремятся выполнять требования учителя, в случае необходимости обращаются за помощью. Сфера общения ограничена. Малоинициативны, но легко вступают в контакт, когда к ним обращаются другие дети. У двух первоклассников определена зона дезадаптации. Это свидетельствует о том, что эти дети относятся к группе риска. У детей плохое усвоение учебного материала. Не выполняют требования учителя. Частое нарушение норм поведения, негативное и равнодушное отношение к школе.

Проанализировав и обобщив данные, полученные нами с помощью методик: «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко) и «Изучение социально-

психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская), мы пришли к выводу, что у двух первоклассников выявлена дезадаптация. Для первоклассников группы риска необходимо разработать и провести систему занятий, направленных на повышение адаптации к школе.

2.2 Описание системы занятий с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе

В настоящее время адаптация первоклассников к школе приобретает большую актуальность. В условиях предельной нагрузки и перегрузки существует вероятность возникновения школьной дезадаптации.

Как отмечает Ю. Д. Гакаме, особенностями психолого-педагогической деятельности в период адаптации первоклассников, является личностно – ориентированный подход к каждому учащемуся и учет всех психологических аспектов в ходе образовательного процесса. Следует проводить работу по всем основным направлениям психолого-педагогического сопровождения для повышения уровня адаптации первоклассников к школьному обучению [10].

Реализация занятий по адаптации к школьному обучению, согласно Г. Б. Загуловой, позволяет:

- «← обеспечить первоклассникам эмоциональный комфорт в новых условиях;
- оказывать психологическую помощь и поддержку ребенку и родителям;
- информировать родителей о проблемах адаптации детей и особенностях данного возрастного периода;
- помочь педагогам найти эффективные пути и способы работы с адаптирующимися учениками;
- разработать и реализовать план сопровождения первоклассников в период адаптации;

– повышать уровень психолого-педагогической компетентности учителей и родителей» [16, с. 70].

Профилактические занятия направлены на улучшение психического здоровья первоклассников в процессе преодоления ими переживаний и трудностей, с которыми они сталкиваются при поступлении в школу.

Разработанная система занятий будет осуществляться в малых группах. Программа мероприятий состоит из двух частей:

Раздел 1: Введение, состоит из 5 занятий по 40 минут каждое, посвященных правилам школьной жизни.

Раздел 2: Развитие эмоционально-волевой сферы, включает 8 занятий по продолжительности – 40 минут.

Каждое занятие направлено на повышение уровня адаптации к школьному обучению. Одно занятие логически вытекает из другого, они завершаются рефлексией.

Занятия основаны на следующих принципах:

- принцип единства диагностики и коррекции,
- принцип учета возрастных особенностей детей,
- принцип конфиденциальности,
- принцип компетентности.

Каждое занятие включает в себя групповую рефлексия, приветствие и прощание. Важно обращать внимание на обратную связь, которая является инструментом, дающим представление психологу об уровне достижения поставленной цели, выявление проблемной ситуации. Обратная связь в процессе проведения занятий осуществлялась устно в форме рефлексии.

Тематика занятий:

Занятие 1. «Вводное. С днем рождения, группа!»

Занятие 2. «Я и моё имя».

Занятие 3. «Школьные правила».

Занятие 4. «Собираем портфель».

Занятие 5. «Что такое хорошо?»

Занятие 6. «Мои эмоции».

Занятие 7. «Мое настроение», «Конверты «Радости» и «Огорчений».

Занятие 8. «Радость».

Занятие 9. «Чудо-дерево».

Занятие 10. «Наши страхи».

Занятие 11. «Грусть и печаль».

Занятие 12. «Я контролирую себя».

Занятие 13. «Дерево дружбы»

Система занятий, направленных на повышение уровня адаптации к обучению в школе, представлены в Приложении А.

Ниже опишем содержание занятия в качестве примера.

Конспект занятия «Я и мое имя»

Цель – формирование у первоклассников устойчивой учебной мотивации, самооценки, атмосферы психологической безопасности, дать возможность почувствовать собственную значимость.

Задачи:

- стимулировать личностный рост;
- снять эмоциональную перегрузку;
- развивать коммуникативные качества;
- развивать внутреннюю активность первоклассников.

Целевая аудитория: 1 класс, 7 человек.

Материалы и оборудование: доска, копия свидетельства о рождении, чистый лист, цветные карандаши, доска, копия свидетельства о рождении.

Ход занятия:

1. Актуализация знаний, постановка задачи.

Психолог: «Отгадайте загадку: Что есть у всех? Но это нельзя ни пощупать, ни увидеть? (Имя)

Без чего не может жить человек? (Имя), Тебе дано, а люди пользуются.
(Имя)

Правильно, имя. Есть ли кто-нибудь в классе без имени? А среди ваших друзей и знакомых? Ну, вот видите.

Итак, кто догадался, о чем мы будем говорить на сегодняшнем занятии?»

Ответы учащихся.

Психолог: «Имя даётся при рождении и сопровождает всю жизнь, являясь своеобразной визитной карточкой его носителя.

Имеет ли каждый человек от рождения право на имя?

Да, дети, Конвенция о правах ребенка гласит, что каждый ребенок имеет право на имя. Как только ребенок рождается, родители дают ему имя. Фамилия, имя и отчество регистрируются, и родители получают первый документ ребенка - свидетельство о рождении. (Просмотр документа). Этот документ включает имя, фамилию, дату рождения ребенка, месяц, год, место рождения, имена матери и отца. Вы оба будете иметь этот документ при себе. Когда вы вернетесь домой, попросите маму или папу показать вам этот документ и прочитайте каждый его уголок. Опять же, вас попросят указать ваше полное имя и фамилию, имя, отчество и фамилию ваших родителей».

2. Работа по теме занятий.

Психолог: «Дети, я попрошу вас нарисовать свои имена и внимательно слушать, что происходит в классе. Я буду подходить к каждому человеку и прикасаться к его плечу, а человек, к которому я прикасаюсь, будет говорить свое имя и то, что он знает о себе. После рассказа давайте подумаем, как мы могли бы еще назвать это имя». (Они могут отвечать со своих мест, не поднимая рук).

Дети будут выполнять задание. (Если кто-то не знает, как пишется его имя, оно будет показано на доске. Можно предложить варианты оформления и написания имен).

Дети любят слышать свои имена.

Психолог: «Как бы вы хотели, чтобы вас называли в классе, и попросите всех запомнить это имя». (Подчеркивается, что любые негативные суждения запрещены и будут выбраны только любящие имена).

А знает ли кто-нибудь из вас какие-нибудь прозвища или клички?»

Ответы учащихся

Детям необходимо рассказать, что означают эти слова.

Психолог: «Прозвище или кличка - это не имя человека, а имя, которое другие люди дают этому человеку на основании чего-то особенного в нем. Очень часто и прозвища, и клички являются оскорбительными для людей.

Обращались ли к кому-нибудь из вас не по имени, а с помощью клички или прозвища? Приятно ли вам было это? Стоит ли отвечать, если кто-то дает вам кличку?»

Помочь в описании чувств, предлагая слова: неприязнь, обида, печаль, грусть, агрессия и другие.

Психолог: «Если вам неприятно, то как чувствуют себя другие дети, которых обзывают?»

Выслушать ответы.

Так стоит ли обращаться к человеку с помощью клички или прозвища?

Ребята, а кто знает, что значит «назвать» человека и «обзывать»? *Ответы учащихся*

«Назвать» - означает «дать имя».

«Обозвать» - дать кому-нибудь обидное название, прозвище.

Ответы учащихся

(Обсуждается необходимость, общаясь, уважать себя и другого)

В этом отношении уважающий себя человек не реагирует на прозвища и псевдонимы, потому что не может к ним относиться. У него есть только одно имя. Однако он не называет других по имени, а только по фамилии».

Психолог: «Что вы делаете, если кто-то говорит о вас что-то плохое?»

Попросите других сказать вам, согласны ли они с вами.

Если ответ заключается в том, что обзывать других - это нормально, напомните им, что они ничем не отличаются от человека, который их обзвал.

Подведите их к мысли, что если они никак не отреагируют на оскорбительные слова, то обидчику будет все равно. Это делается, когда вы определили, что смогли задеть чувства человека.

Подводя итог нашему обсуждению, мы предлагаем два варианта правильного поведения в такой ситуации.

Не оборачивайтесь, не реагируйте и ничего не делайте, если с вами обращаются подобным образом.

Сказать что-то вроде следующего. «У меня есть имя, и я не буду говорить, пока вы не назовете меня по имени».

Психолог: «Ребята, а сейчас мы с вами немного поиграем.

Как вы, наверное, уже поняли, по имени можно многое узнать о человеке. Например, услышав чье-то приветствие, вы можете определить, что это за человек. Например, одному человеку вы можете сказать «Андрюшенька», а другому - «Анна Петровна».

А как же «Андрюшенька» и «Анна Петровна»? Кто они?

Выслушайте ответы детей.

А если одного ребенка зовут «Коля», а другого - «Таня»? Что мы можем сказать этим детям?

(Думаю, можно сказать, что дети: мальчик и девочка).

По их именам мы можем определить, кто они - девочка или мальчик, мужчина или женщина, молодой или старый.

Дети, можете ли вы называть людей по имени?

(Вы можете называть их именами своих друзей, братьев и сестер).

Да, потому что людей своего возраста можно называть только по имени.

Кроме того, есть ли кто-нибудь, кого вы можете называть по имени и фамилии?

Я бы хотела услышать ваш ответ на этот вопрос.

Ответы учащихся

Называть взрослого человека по имени и девичьей фамилии - знак уважения. Однако не знать имени родственника или друга - это неуважительно. Поэтому необходимо запомнить имя, отчество и фамилию своих родственников и друзей».

Итог занятия и рефлексия

Закончи предложения:

Я узнал...

Я научился...

Я понял...

Мне понравилось...

Мне было трудно...

В процессе всей работы особое внимание уделялось первоклассникам, которые по результатам первичной диагностики показали низкий уровень адаптации к школьному обучению. При проведении рефлексии, выслушивалось мнение каждого участника.

В процессе проведения занятий учитывались личностные особенности обучающихся.

Таким образом, нами разработана и реализована система занятий с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе. Ниже представлен сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики адаптации к обучению в школе первоклассников группы риска.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

После проведения системы занятий с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе проведена повторная диагностика по выявлению уровня адаптации первоклассников.

Далее представим результаты повторной диагностики по методикам «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко) и методике «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская) в таблице 4 и на рисунке 3.

Таблица 4 – Результаты повторной диагностики адаптации первоклассников к школе по методике «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко)

№ п/п	Имя	Категория обследования											Общ баллы
		РО	НГШ	Л	НС	И	ГС	ИНС	НП	НМ	АС	НИД	
1	Александр Д.					1	1	2					4
2	Александра Д		1					2		2	4		9
3	Андрей Г.					1	2	4	2	6	3	3	21
4	Денис Г.					1	2	4	2	6	3	3	21
5	Ефим Ф.		1					2		2	4		9
6	Илья Ф.					1	1	2					4
7	Ярослав Д.				2			4	2	3	2		13

Условные обозначение: РО – родительское отношение; НГШ – неготовность к школе; Л – леворукость; НС – невротические симптомы; И – инфантилизм; ГС – гиперкинетический синдром, чрезмерная расторможенность; ИНС – инертность нервной системы; НП – недостаточная произвольность; НМ – низкая мотивация учебной деятельности; АС – астенический синдром; НИД – нарушения интеллектуальной деятельности

Анализируя данные, полученные в ходе повторной диагностики по методике «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко), мы получили следующие результаты.

У наблюдаемых детей не обнаружена дезадаптация. Средняя степень дезадаптации выявлена у 42,8 % (3 первоклассника) наблюдаемых. Выражается в том, что учащиеся спокойно общаются со сверстниками, но игровая деятельность ярче выражена, чем учебная, у них средний уровень успеваемости, средний или низкий уровень школьной мотивации. Такие

школьники принимаются сверстниками, благополучно чувствуют себя в коллективе, но у таких учащихся игровая позиция превалирует над учебной, они общаются с одноклассниками, но только с целью игровой деятельности, им сложно выполнять учебные требования. У таких школьников нужно поддерживать уровень адаптации. Работать над тем, чтобы игровая деятельность не преобладала над учебной, это позволит повысить уровень успеваемости и уровень школьной мотивации. Они смогут общаться со сверстниками не только с целью игровой деятельности и смогут без сложностей выполнять учебные требования.

Хорошая адаптация выявлена у 57,1% (4 первоклассника). Это свидетельствует о том, что первоклассники легче привыкают к новой социальной ситуации, умеют сопереживать и помогать окружающим, спокойнее относятся к неудачам в школе, высокая школьная мотивация. Они самостоятельны, могут увлечь членов группы и повести за собой. Такие учащиеся спокойно относятся к выполнению школьных требований, для них учитель является значимым лицом, а ребенок отождествляет себя с учеником, принимаемым учителем, выраженность познавательных интересов.

Результаты представлены на рисунке 3.

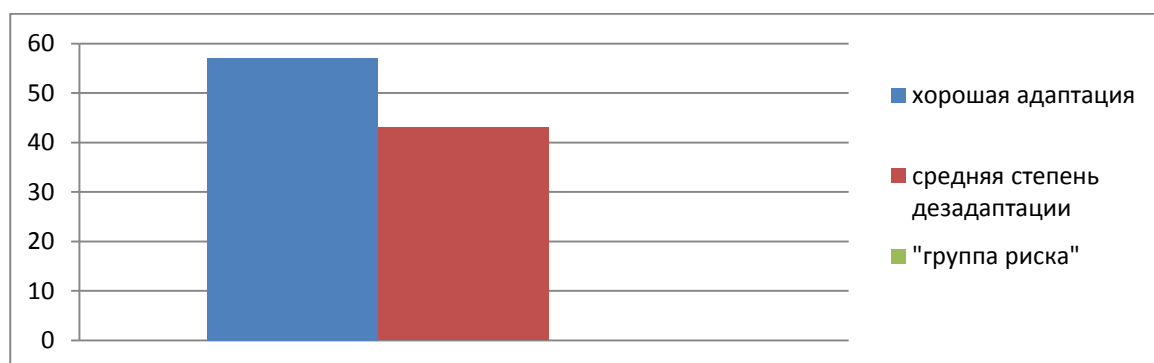


Рисунок 3 – Результаты повторной диагностики адаптации первоклассников к школе по методике «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (автор – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко)

Далее представим сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики по выявлению уровня адаптации к школе, по методике «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко)

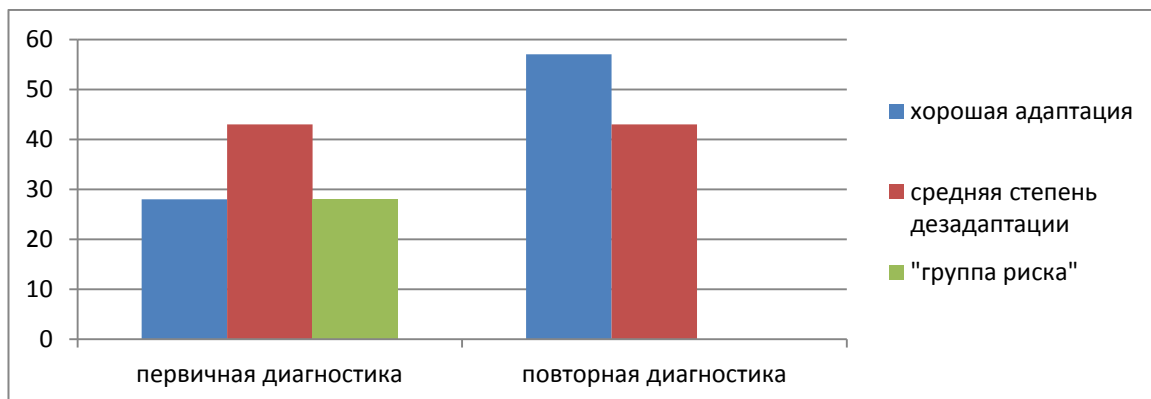


Рисунок 4 – Результаты первичной и повторной диагностики адаптации первоклассников к школе по методике «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (автор – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко)

Далее представим сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики по методике «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко)

При первичной диагностике адаптированных к обучению в школе 28,6% (2 первоклассника) испытуемых, при повторной диагностике данный показатель увеличился до 57,1% (4 первоклассника) испытуемых. Зона средней степени дезадаптации при первичной диагностике была выявлена у 42,8% (3 первоклассника) испытуемых, после реализации занятий показатель остался прежним у 42,8% (3 первоклассника) испытуемых. При первичной диагностике зона дезадаптации была выявлена у 28,5% (2 первоклассника) испытуемых, при повторной диагностике дезадаптация у испытуемых не наблюдается.

Таблица 4 – Результаты повторной диагностики адаптации первоклассников к школе по методике «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская)

№ п/п	Имя	Параметры							Общ-ее кол-во баллов	Уровень
		Эффективность учебной деятельности		Усвоение школьных норм		Успешность соц-ых контактов		Эмоц-ое благ-ие		
		учеб-я акт-ть	усв-ие знаний	повед-ие на уроке	повед-ие на перем	с взаим-ие одноклас	с взаимо-ие учителем			
1	Александр Д.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
2	Александра Д.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
3	Андрей Г.	3	2	2	2	2	2	2	15	НА
4	Денис Г.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
5	Ефим Ф.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
6	Илья Ф.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
7	Ярослав Д.	3	3	3	3	3	4	3	22	А

Анализируя результаты, представленные в таблице 2, мы отмечаем, что у 71,4% (5 первоклассников) выявлена «зона адаптации», зона неполной адаптации прослеживается у 28,5% (2 первоклассника), не обнаружена зона дезадаптации. Это говорит о том, что дети общительные, дружелюбные, легко контактируют с другими людьми. Добросовестно выполняют требования учителя, активно работают на уроке, выполняют школьные задания. У трех первоклассников зона неполной адаптации. Это говорит о том, что дети стремятся выполнять требования учителя, в случае необходимости обращаются за помощью. Сфера общения ограничена. Малоинициативны, но легко вступают в контакт, когда к ним обращаются другие дети. У двух первоклассников определена зона дезадаптации. Это свидетельствует о том, что эти дети относятся к группе риска. У детей плохое усвоение учебного

материала. Не выполняют требования учителя. Частое нарушение норм поведения, негативное и равнодушное отношение к школе.

Результаты наглядно представлены на рисунке 5.

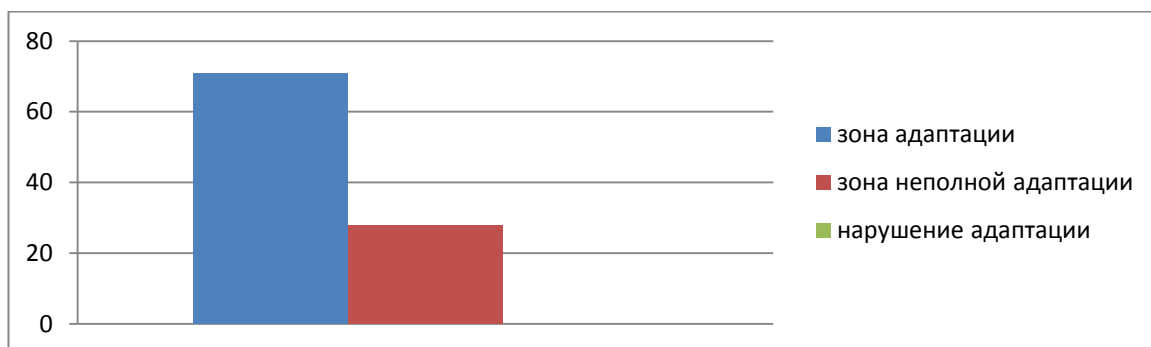


Рисунок 5 – Результаты повторной диагностики адаптации первоклассников к школе по методике «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская)

Далее представим сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики по методике «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская)

При первичной диагностике мы выявили, что 28,5% (2 первоклассника адаптированных к школе), при повторной диагностике данный показатель был выявлен у 71,4% (5 первоклассников). Зона неполной адаптации при первичной диагностике обнаружена у 42,6% (3 первоклассника) респондентов, при повторной диагностике данный показатель выявлен у 28,5% (2 первоклассника). Это говорит о том, что у первоклассников, имеющих при первичной диагностике неполную адаптацию, после проведённых профилактических мероприятий уровень адаптации повысился. При повторной диагностике экспериментального исследования нарушение адаптации у испытуемых не выявлен, при первичной диагностике данный показатель был выявлен у 28,5% (2 первоклассника) испытуемых.

Результаты наглядно представлены на рисунке 6.

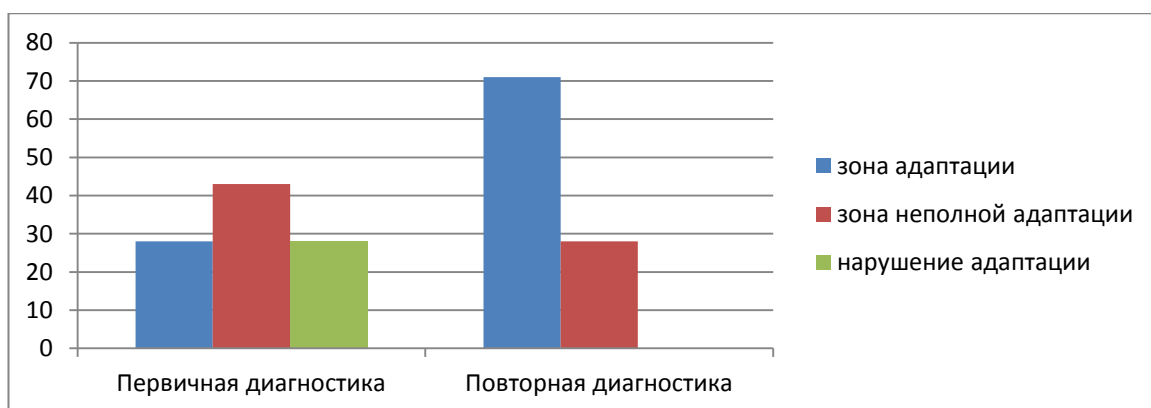


Рисунок 6 – Результаты повторной диагностики по методике «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская)

Реализация системы занятий с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе помогает первоклассникам справиться с переживаниями и трудностями, связанными с вхождением в школьную жизнь, способствует улучшению психоэмоционального состояния, повышению уровня адаптации к школьному обучению.

После реализации системы занятий с первоклассниками группы риска в период адаптации к школе дезадаптированных учеников не выявлено. Следовательно, разработанная нами система занятий может служить ориентиром при работе с первоклассниками группы риска в период адаптации к школе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы пришли к следующим выводам.

Адаптационный период к школьному обучению, который связывают с приспособлением к ее основным требованиям, проявляется у всех первоклассников. Отличие в том, что у некоторых данный период продолжается только месяц, а у других – целую четверть, а у некоторых детей длится целый учебный год. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Адаптация – это включение первоклассника в систему новых социальных общественных связей и отношений, процесс привыкания к новой изменившейся среде.

Дети группы риска – это та категория детей, которая требует особого внимания. К ним относятся дети с нарушениями в аффективной сфере, педагогически запущенные дети, дети с задержкой психического развития. Также к группе риска можно отнести леворуких детей, детей с эмоциональными нарушениями, гиперактивных детей, и детей из неблагополучных в социальном отношении семей.

Психолого-педагогическая деятельность с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе является одной из приоритетных задач в работе педагога-психолога.

Нами организовано и проведено экспериментальное исследование с целью изучения уровня адаптации первоклассников группы риска к обучению в школе на базе МБОУ Рождественской СОШ. Выборка представлена учащимися 1 класса. Возраст испытуемых 7-8 лет. Количество учащихся,

принявших участие в исследовании, 7 человек. В данную группу риска включены гиперактивные учащиеся, леворукие, дети с задержкой психического развития, а также дети из неблагополучных в социальном отношении семей.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

– «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» (авторы – Л. М. Ковалева, Н. Н. Тарасенко)

– «Изучение социально-психологической адаптации к школе» (автор – Э. М. Александровская)

По результатам первичной диагностики экспериментального исследования мы пришли к выводу, что у двух первоклассников выявлена дезадаптация.

Нами разработана и реализована система занятий с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе.

После реализации системы занятий с первоклассниками группы риска в период адаптации к школе дезадаптированных учеников не выявлено. Следовательно, разработанная нами система занятий может служить ориентиром при работе с первоклассниками группы риска в период адаптации к обучению в школе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, Л. А. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школьным условиям обучения в рамках ФГОС / Л. А. Андреева // Актуальные проблемы педагогики и психологии : сборник научных трудов преподавателей, молодых ученых и студентов, посвященный 210-летию Казанского университета. – Казань, 2015. – С. 256–260.
2. Анохина, Е. А. Дифференцированный подход к исследованию проблемы адаптации первоклассников в современной школе / Е. А. Анохина, М. В. Козуб // Образование XXI века в ситуации неопределенности : традиционализм, инноватика, многовекторность развития : материалы всероссийской научной конференции с международным участием. – Липецк, 2020. – С. 132–134.
3. Богомолова, Е. А. Проблема адаптации первоклассника к школе / Е. А. Богомолова // Студенческие научные достижения: сборник статей IV международного научно-исследовательского конкурса. Пенза, – 2019. – С. 193 – 195.
4. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург. – 2008. – 398 с.
5. Борисова, О. В. Проблема адаптации первоклассников в школе / О. В. Борисова, Л. И. Зябирова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 84.
6. Валиулина, И. Ф. Особенности адаптации первоклассников к школе [Электронный ресурс] / И. Ф. Валиулина // Молодой ученый. – 2017. – № 5. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/139/39293/>
7. Васина, Е. А. Адаптация первоклассников к школьному обучению как психолого-педагогическая проблема / Е. А. Васина, Е. Е. Горбатенко // III Лужские научные чтения. Современное научное знание : теория и практика :

материалы международной научно-практической конференции. Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина. – 2015. – С. 316–323.

8. Выготский, Л. С. Лекции по психологии [Электронный ресурс] / Л. С. Выготский. Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/010017>

9. Габуева, Е. М. Проблема психологического сопровождения в период адаптации первоклассника / Е. М. Габуева // Современные технологии в образовании. – 2016. – № XIV-1. – С. 54–58.

10. Гакаме, Ю. Д. Особенности психолого-педагогического сопровождения первоклассников в антропологических образовательных системах / Ю. Д. Гакаме // Международная научно-практическая конференция «Антропологическое знание как системообразующий фактор профессионального педагогического образования», посвящённая 170-летию со дня рождения известного русского педагога и психолога П. Ф. Каптерева. – Курск, 2019. – С. 119–121.

11. Гаранина, Е. В. Формирование педагогической компетентности родителей первоклассников на этапе адаптации детей к школе / Е. В. Гаранина // Актуальные вопросы развития профессионализма педагога в современных условиях : материалы международной электронной научно-практической конференции. – 2019. – С. 93–96.

12. Горбанёва, Е. В. Факторы успешной адаптации первоклассника к школе и особенности его психолого-педагогического сопровождения / Е. В. Горбанёва // Международная научно-практическая конференция I МЦНС «Наука и просвещение». – Пенза, 2020. – С. 243–246. ГОРОД

13. Гумерова, Е. И. К проблеме адаптации первоклассника / Е. И. Гумерова, Р. К. Валеев // Академический журнал Западной Сибири. – 2016. – № 5. – С. 11–12.

14. Евстифеева, Е. И. Проблемы адаптации первоклассников к образовательной среде / Е. И. Евстифеева, Э. М. Османов // Вестник

Ставропольского государственного университета. – 2007. – Т.12, Вып.3. – С. 380–382.

15. Жукова, Н. В. Формы внутреннего кросс - культурного контекста и психологические защиты в процессе адаптации первоклассников / Н. В. Жукова, Л. А. Рыбакова // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 9. – С. 150–156.

16. Загулова, Г. Б. Комплексное сопровождение первоклассников в период адаптации к школе / Г. Б. Загулова, Е. В. Гончарова // Психолого-педагогическое сопровождение процессов развития ребенка : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 66–71.

17. Зарединова, Э. Р. Организация адаптационного периода первоклассников к обучению в школе: психолого-педагогический аспект / Э. Р. Зарединова // Психология социализации личности в современных условиях : сборник статей научно-практической конференции. – Симферополь, 2015. – С. 85–93.

18. Карабанова, О. А. Роль семьи и школы в обеспечении психологического благополучия младших школьников / О. А. Карабанова // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 5. – С. 16–26.

19. Касьяненко, А. В. Проблемы адаптации первоклассников к школе / А. В. Касьяненко, Ж. А. Васильева // Инновационное развитие науки и образования : сборник статей IX международной научно-практической конференции. – Пенза, 2020. – С. 155–158.

20. Княженко, Л. П. Адаптация первоклассников к школе : особенности, проблемы, факторы / Л. П. Княженко, И. С. Буракова, А. В. Проскурякова // Защита детства : проблемы, поиски, решения. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к Десятилетию детства в России, 2018. – С. 335–341.

21. Коломинский, Я. Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/1/0373/1_0373-1.shtml

22. Костыркина, О. В. Проблемы адаптации первоклассника / О. В. Костыркина, Н. Ф. Седова // Ключевые проблемы и передовые разработки в современной науке : сборник научных трудов по материалам IV Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 25–28.

23. Кочеткова, Т. Н. Аспекты проблемы адаптации первоклассников к школе / Т. Н. Кочеткова // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 4 (109). – С. 32–37.

24. Кулакова, Е. С. Проблема адаптации первоклассников в школе / Е. С. Кулакова, В. В. Константинова // Начальная школа : проблемы и перспективы, ценности и инновации. – 2015. – № 8. – С. 118–121.

25. Кулешова, Е. Н. Психолого-педагогический аспект проблемы адаптации/дезадаптации первоклассников / Е. Н. Кулешова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – № 1 (22). – С. 83–88.

26. Куракина, А. С. Социально-психологические факторы адаптации первоклассников к школе // А. С. Куракина // Сборник докладов XIII межвузовской конференции молодых ученых по результатам исследований в области педагогики, психологии, социокультурной антропологии. – 2019. – С. 30 – 32.

27. Макарова, Д. Д. Арттерапия как средство адаптации первоклассников к школе / Д. Д. Макарова // Теория и практика социально-педагогического сопровождения личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации : психолого-педагогические и социальные аспекты : материалы Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 293 – 297.

28. Наумова, О. М. Особенности развития самооценки первоклассников с низким уровнем адаптации к школе / О. М. Наумова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2015. – № 1. – С. 263–268.

29. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – Москва : ТЦ «Сфера», 1999. – 240 с.

30. Парфёненкова, Ю. А. Личностные предикторы школьной дезадаптации и характер протекания адаптации первоклассников / Ю. А. Парфёненкова // Психологическая студия : сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П. М. Машерова, – Витебск, 2019. – С. 120–122.

31. Полянская, Н. В. Особенности функционального состояния тревожных детей в критический период адаптации к образовательной среде / Н. В. Полянская, И. А. Криволапчук, М. Б. Чернова // Новые исследования – 2015. – № 1 (38). – С. 83–91.

32. Попрядухина, Н. Г. Психолого-педагогические проблемы школьной адаптации у первоклассников / Н. Г. Попрядухина // Наука третьего тысячелетия : материалы международной (заочной) научно-практической конференции. – 2020. – С. 952–956.

33. Рабочая книга школьного психолога [Электронный ресурс] / И. В. Дубровина, М. К. Акимова, Е. М. Борисова. – Москва : Просвещение, 1991. – Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/2/0070/2_0070-84.shtml

34. Рахимова, З. А. Проблема адаптации первоклассников к первому году обучения в школе / З. А. Рахимова // Современная наука : проблемы, идеи, тенденции : материалы международной (заочной) научно-практической конференции. – 2020. – С. 588–595.

35. Сидорина, Е. В. К проблеме адаптации первоклассников к обучению в школе / Е. В. Сидорина, И. А. Иванова, А. М. Емельянова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-3. – С. 302–305.

36. Унежева, М. Т. Адаптация первоклассников к школьной жизни как педагогическая проблема / М. Т. Унежева, Ф. Б. Балкизова // Достижения вузовской науки. – 2016. – № 21. – С. 82–86.

37. Фёдорова, П. А. Теоретический анализ проблемы «адаптация» к обучению первоклассников в отечественной и зарубежной литературе / П. А. Фёдорова // Научные труды магистрантов и аспирантов : сборник научных трудов. – Нижневартовск, 2020. – С. 77–80.

38. Хажинская, Е. А. Теоретические аспекты адаптации первоклассников в школе / Е. А. Хажинская, О. А. Куликова // Актуальные проблемы дошкольного образования : риски, возможности, перспективы : сборник статей XVII Международной научно-практической конференции. / 2019. – С. 301–305.

39. Харланова, А. О. Проблема социально-психологической адаптации первоклассников к школе / А. О. Харланова // XLIII Международные научные чтения (памяти И.И. Ползунова) : сборник статей Международной научно-практической конференции, 2019. – С. 123–125.

40. Яблокова, А. А. Игра как средство адаптации первоклассников к школе / А. А. Яблокова // Теория и практика социально-педагогического сопровождения личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации : психолого-педагогические и социальные аспекты : Материалы Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 394–397.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Конспекты системы занятий для первоклассников группы риска в период адаптации к обучению в школе

ЗАНЯТИЕ 1 Вводное. «С днем рождения, группа!»

Цель: создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности, раскрыть правила общения в группе.

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

Ход работы:

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

Разминка. Игра «Мяч».

Цель: формирование создания положительной мотивации на работу в группе.

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

Упражнение «Цветок общения».

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

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

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

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

Психолог проходит по классу, дети создают открытку. После этого взрослый подводит итог.

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

Игра «Кто есть кто? Что есть что?».

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

Психолог: Вспомните, какие слова можно отнести по определенному признаку к классу (группе)? *(Дети внимательно вспоминают, что некоторые слова можно по определенному признаку отнести к какому-либо классу (группе). Необходимо выяснить, какие группы знают дети (животных, деревьев, фруктов, и т.д.)*

Психолог: 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: деревьев, животных (домашних и диких), фруктов и т.д. Вы должны называть слова правильно и быстро.

Упражнение «Мостик Дружбы»

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

Психолог просит детей образовать пары, и при помощи частей тела (рук, ног, туловища) придумать и показать мостик. Затем увеличивать построение мостика из трех, четырех человек. Упражнение заканчивается тем, что все дети берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая "Мост дружбы".

Упражнение «Подарки».

Цель: содействие в установлении дружеских отношений в коллективе.

Упражнение выполняется в круге с мячом.

Психолог: Ребята, встаньте все, пожалуйста, в круг. А сейчас наступило время дарить и получать подарки. 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.

Итог занятия и рефлексия:

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?

ЗАНЯТИЕ 2 «Школьные правила»

Цель: содействие осознанию позиции школьника, познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене, способствовать формированию познавательных и личностных УУД.

Материалы и оборудование: набор «Школьные знаки», комплекты геометрических фигур, текст сказки «Школьные правила».

Ход работы:

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Игра: «А я еду».

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

Дети сидят в круге на стульчиках. Один стульчик свободен. Первый участник пересаживается на свободный стульчик со словами: «А я еду». Сосед пересаживается на освободившийся стул со словами: «А я рядом».

Следующий – пересаживается со словами: «А я заяц».

Следующий – со словами: «А я (и называет по имени любого участника, за исключением тех, кто сидит сразу справа и слева). Названный ребенок пересаживается, освобождая свой стул. Сидящий, у кого справа оказывается свободный стул, начинает следующий заход, и т.п.

Основная часть

Упражнение «Урок или перемена»

Цель: формирование умений с правилами поведения на уроке и перемене.

Психолог: Ребята, вы уже знаете, что в школе бывают уроки и перемены.

Скажите, как ведут себя ученики на уроках и переменах? (*дети отвечают*)

Сейчас я каждому из вас буду кидать мяч и при этом называть различные действия, которые делает ученик. А вы мне будете отвечать, когда он это делает, на уроке или на перемене. (Играет, общается с друзьями, читает, просит у товарища простой карандаш, пишет в тетради, бегают, решает задачи, отвечает на вопросы учителя, готовится к уроку, ест печенье и т.д.)

Упражнение «Составь фигуру»

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

Детям из геометрических фигур предлагается выполнить аппликацию на тему «Школа».

Психолог: А сейчас мы с вами на паровозике отправимся в сказочную страну, которую вы только что создали благодаря своим аппликациям.

Игра «Паровозик»

Детям предлагается выбрать водящего и разойтись по классу. Водящий будет паровозиком. Задача водящего (паровозика) – под музыку пройти по всему классу и со всех станций собрать «пассажиров» (учеников).

По дороге детям встречаются разные дорожные знаки.

Упражнение «Школьные знаки»

Цель: формирование осознания новых требований и их исполнения.

Психолог: Ребята, а вы когда-нибудь обращали внимание на дорожные знаки? Как вы думаете, для чего они нужны? *(ответы детей)*

Дорожные знаки помогают нам. Они подсказывают нам правила поведения на дороге. Как вы думаете, что такое правило? (правило – это значит делать правильно).

А может мы обойдемся без правил? Зачем они нам нужны? Правила появились для того, чтобы их соблюдать, знать, как лучше жить, ведь неприятности никто не любит. Ребята, а как вы думаете, а в школе есть правила? Что нельзя делать на уроке? Как надо вести себя на перемене?

Чтобы нам не забыть правила для учеников, нам нужны свои знаки.

1. На уроке нельзя разговаривать друг с другом, потому что можно прослушать то, что говорит учитель и ничего не узнать. Поэтому мы повешаем вот такой знак...*(показываем знак)*

2. Если кричать с места, ответов не слышно. Даже если ты знаешь ответ, с места кричать нельзя. Об этом нам будет напоминать вот такой знак...*(показываем знак)*

3. Когда учитель спрашивает не вас, а другого ученика, который не знает ответ, можно ли подсказывать? О том, что в нашем классе нет места подсказкам, нам напомнит вот этот знак...*(показываем знак)*

4. А что нужно делать, если хочешь о чем-то спросить или ответить на вопрос? Для этого нужно поднять руку и подождать, когда учитель разрешит вам сказать. Об этом правиле нам напомнит вот такой знак...*(показываем знак)*

5. Ребята, а как вы думаете, о чем нам говорит вот этот знак?

Этот знак говорит о том, чтобы у вас все хорошо получалось, отлично училось и, чтобы вы всегда были дружными.

Ну вот мы и прибыли на конечную станции.

Прослушивание сказки. Анализ.

Сказка «Школьные правила»:

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

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

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

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

- «Правило» - значит делать правильно! - подвел итог Медвежонок.

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

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

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

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

- Как у вас так интересно стихи получаются? - удивился Зайчонок.

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

- Конечно согласны! - хором ответили ученики.

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

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

- Готово! - обрадовался Лисенок. –

В школе «Здравствуй» говорят.

И с улыбкой дарят взгляд!

- Отлично, Лисенок! Второе правило потруднее: до звонка на урок надо подготовить все необходимое для учебы. А когда прозвонит звонок, каждый ученик ждет приглашения учителя около своей парты.

- Можно я попробую? - предложил Зайчонок.

До звонка ты приходи

И порядок наводи!

По звонку все дружно в ряд

Ждут учителя, стоят!

- Молодец, Зайчонок! Третье правило: чтобы узнать новое и многому научиться на уроке, ученики внимательно слушают и Выполняют требования учителя. К товарищу с просьбой обращаются редко и только шепотом, а к учителю обращаются, подняв руку.

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

- Друга зря не беспокой.

Береги его покой.

На уроке тишина.

Руку поднимай тогда,

Если хочешь отвечать или важное сказать.

- Очень хорошо, Медвежонок! Правило четвертое: когда отвечает ученик, подсказки запрещаются, пусть он сам спокойно вспоминает ответ, сам учится думать.

- Это легко! - воскликнул Волчонок.

На уроке ждут ответ.

Кто-то, знает, кто-то нет.

Отвечает только тот,

Кого учитель назовет.

- Превосходно! Да вы как настоящие поэты сочиняете! Еще попробуем? Правило пятое, оно уже вам знакомо: играем на перемене в спокойные игры, чтобы все смогли отдохнуть и товарищам не мешать. Да, помните о подготовке к следующему уроку и о порядке на парте, в классе.

- Сейчас моя очередь! - произнесла Белочка.

Вот звонок на перемену,

Приготовься отдыхать:

Можешь с другом прогуляться,

Можешь тихо поиграть,

Подготовь к уроку все,

Чтоб училось нам легко!

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

Итог занятия и рефлексия:

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?

ЗАНЯТИЕ 3 «Собираем портфель».

Цель: формирование осознанных новых требований внутренней потребности в их исполнении, развитие познавательных и личностных УУД.

Материалы и оборудование: текст сказки «Собирание портфеля», бланк к упражнению «Раскрась по инструкции», бланк к упражнению «Обведи по контуру»

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка.

Упражнение «Соберем портфель!»

Цель: развитие свойств внимания, введение в тему занятия.

Чтение и анализ сказки «Собирание портфеля»

Коллаж «Портфель для Белочки».

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

Детям предлагается выбрать из представленных предметов те, которые Белочка должна положить в портфель и наклеить их на бумагу, на которой изображен контур портфеля.

Упражнение «Раскрась по инструкции»

Цель: развитие познавательных психических процессов.

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

Упражнение «Я положу в свой портфель»

Цель: развитие познавательных и психических процессов.

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

Упражнение «Обведи по контуру»

Цель: развитие познавательных психических процессов

Детям предлагается обвести контур портфель, соединив точки.

Упражнение «Доскажи словечко»

Детям предлагается отгадать загадки про школьные принадлежности.

Итог занятия и рефлексия:

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?

ЗАНЯТИЕ 4 «Что такое хорошо?»

Цель: формирование личностных УУД; развитие умений понимания правил и нормы поведения.

Материалы и оборудование: набор смайликов, журналы, краски, карандаши.

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: содействие в установлении дружеских отношений в коллективе.

Во время свободного передвижения детей по классу психолог обращается к детям

Психолог: Ребята, каждый из вас сейчас атом, но вам стало скучно бродить по одному, поэтому вы атомы решили объединиться по 2, затем по 3 и т.д. (в зависимости от количества участников).*(дети выполняют)*

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

Молодцы, ребята! Вы понимаете, что такое быть добрым и хорошим человеком.

Игра «Наши поступки».

Цель: формирование осознания новых требований.

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

Учить уроки, помогать друзьям, мешать кому-либо, говорить правду, обзывать, слушать учителя, на уроке драться, обижать младших, быть вежливым, не слушать говорящего, быть обидчивым, здороваться.

Коллаж «Хорошо-Плохо»

Упражнение «Что можно сделать за перемену?»

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

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

Упражнение «Барометр настроения»

Цель: создание положительного эмоционального климата.

Психолог спрашивает у детей, знают ли они что такое барометр (термометр, градусник) и для чего он нужен. Затем детям предлагается показать свое настроение только руками. Если плохое настроение - дети ладони сводят друг к другу, хорошее – руки разводят в стороны.

Итог занятия и рефлексия:

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?

ЗАНЯТИЕ 5 « Мои эмоции».

Цель: развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей; формирование навыков общения.

Материалы и оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», набор «Цветок настроения», карта мира.

Ход занятия:

Приветствие.

Разминка «Хорошее настроение».

Психолог: Ребята, перед началом занятия мы с вами передадим друг другу хорошее настроение! Встаем в круг. Я буду улыбаться вам, а вы друг другу!*(выполняется вместе с детьми)*

Игра «Эхо».

Цель: создание положительного эмоционального климата.

Психолог: Ребята, давайте встанем в круг *(встали)*. Теперь, начиная с меня, будем называть свое имя и прохлопывать его в ладошки, вот так: «На-та-ша». Затем, все дружно, как эхо, повторяем имя и прохлопываем. Следующим прохлопывает свое имя с права от меня Илья, а мы дружно, как эхо, за ним повторяем и т.д..

Таким образом все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

Упражнение «Закончи предложение».

Цель: развитие и умение распознавать и осознавать эмоции.

(на сенсорном кресте лепестки цветка)

Психолог: Ребята, на наших листочках что-то написано. Сейчас каждый из вас должен по очереди оторвать по одному лепестку, прочитать предложение, закончить его и прикрепить свой лепесток на доску.

Я радуюсь, когда...

Мне грустно, когда...

Мой учитель удивляется, когда...

Ребенок злиться, когда...

Ребенку страшно, когда...

Мне любопытно, когда...

Мне интересно, когда...

(дети выполняют)

Психолог: У нас с вами образовался цветок. В центр цветка мы поместим серединку с надписью «Эмоции».

Ребята, как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня на занятии?

Психолог объясняет, что такое эмоции.

Основная часть (на стульях)

Разные настроения

Психолог: Ребята, к нам в гости пришел лисенок Жмурик. Ему 7 лет, как и вам. Он уже много знает и умеет. А самое главное – Жмурик умеет думать. У Жмурика, как и у вас, бывают разные настроения: когда он спокоен, то его настроение похоже на синее небо, когда веселый, то его настроение похоже на букет из цветов. Но у Жмурика бывает и плохое настроение, которое похоже на дождик, и в такие моменты ему ничего не хочется делать». (показ смайликов настроения)

Обсуждение

Психолог: Ребята, а у вас бывало когда-нибудь плохое настроение? С чем это было связано? Какие чувства вы испытывали при этом? О чем, или о ком вы думали в этот момент? Как вы считаете, нужно ли ждать, когда плохое настроение пройдет само? Что же нужно делать, чтобы плохое настроение прошло?

(дети рассуждают и высказывают свое мнение).

Вывод: наше настроение зависит от наших мыслей.

Игра «Положи эмоцию»

Цель: создание умений избавления от плохих эмоций.

Психолог: Ребята, Жмурик нам принес вот такой кулечек. Зачем? Как вы думаете, что мы с вами сейчас будем туда складывать? Нам нужно туда спрятать плохие эмоции.

Ребята, вы знаете секрет, как можно избавиться от плохих эмоций? Когда вы сильно злитесь, возьмите бумажку, сожмите ее руками, затем порвите на мелкие кусочки и спрячьте в этот кулек. Давайте попробуем!

От плохих эмоций мы с вами избавились, а что же делать с радостными эмоциями? Можно их подарить друг другу. Давайте попробуем.

Психогимнатика «Ручеек радости».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Психолог: Ребята, давайте сядем по кругу и возьмемся за руки. Теперь мысленно представим, как внутри из каждого из нас поселился добрый и веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через наши с вами ручки переливается друг другу по кругу.

Разминка. Упражнение «Тренировка эмоций» (продолжаем сидя на ковре)

Цель: развитие умений выражать различные эмоциональные состояния в мимике.

Психолог: Ребята, буду предлагать вам ситуации, а вы будете показывать эмоции.

- Вы заблудились в лесу.
- Друг вас позвал на день рождения.
- Вы потеряли ключи от дома.
- Вы получили «5».
- Вы на руках держите маленького котенка.
- Молодцы! Пройдемте к столам.

Заключительная часть.

Психолог: Ребята, на столах лежат заготовки – смайлики и цветные карандаши. Вы сейчас нарисуете свое настроение и разукрасите. *(Дети рисуют под песню «Подари улыбку миру»).*

На ваших смайликах улыбки, а это значит, что у вас хорошее настроение! На доске карта мира, земной шар. Давайте наши улыбки подарим земному шару! (Дети прикрепляют свои смайлики в виде улыбки на карте, психолог крепит глаза. Получается веселое лицо всего мира)

Ребята, мы подарили улыбку миру, мы большие молодцы! Похлопаем себе! Молодцы!!!

Итог занятия и рефлексия:

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?

ЗАНЯТИЕ 6 «Мое настроение»

«Конверты «Радости» и «Огорчений».

Цель: развитие умений управлять своим настроением; формирование коммуникативных УУД.

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

Ход занятия:

Приветствие. «Хорошее настроение»

Разминка. Упражнение «Тренировка эмоций»

Цель: развитие умения выражать различные эмоциональные состояния в мимике.

Психолог: Ребята, сейчас вы по одному будете вытягивать карточку с заданием и выполнять его. *(Дети вытягивают по одному заданию и выполняют его, показывая свое состояние)*

- Улыбнись, как будто ты увидел чудо.
- Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу.
- Устань, как муравей, притащивший большую муху.
- Улыбнись, как хитрая лисичка.

- Испугайся, как котенок, на которого лает собака.
- Устань, как человек, поднявший тяжелую ношу.
- Улыбнись, как радостный ребенок.

Релаксационное упражнение «Облака».

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Дети изображают настроение облака по стихотворению.

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

Цель: развитие умений открыто выразить свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения.

Психолог: Ребята, За целый день у нас может произойти масса разных событий, что-то нас может веселить, что-то нас может удивлять, что-то нас может радовать, а что-то нас может и огорчать.

Давай с вами сделаем конвертики, в которые мы сможем собирать всё то, что запомнилось в течении дня. В один из них мы будем прятать свои огорчения, а в другой будем собирать радости.

Теперь давайте с вами изготовим конверты. Для изготовления конвертов можно использовать, как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно из бумаги. Для этого можно придумать свою форму, выбрать материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.)*(изготовление конвертов)*

Психолог: А теперь, ребята, так как у нас конверты готовы, возьмите небольшие бумажки и напишите на них, или нарисуйте то, что обрадовало вас, а что огорчило, и разложите их по соответствующим конвертам.

А теперь, давайте с помощью рук изобразим с вами весы. Положите один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как вы считаете, какой конверт перевешивает? Радость? Отлично! Ребята, я надеюсь, когда мы снова будем заполнять наши конвертики, то радости станет еще больше! А если перевешивают огорчения? Конечно, это грустно. Но мы же их спрятали в

конверт и они больше не в вас – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над вами!

Ребята, завтра мы снова продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим, какой же перевесит!

В процессе заполнения конвертов можно с детьми периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть дети сами решают, как долго они будут «вести» такие конверты. Если ребенку больше не захочется вести такие конверты, можно предложить ему провести «полную ревизию» содержимого конверта. Можно предложить, чтобы конверт с накопившимися радостями хранить в секретном месте для того, если вдруг станет грустно, чтобы была возможность его пересмотреть. А вот от конверта огорчений можно предложить избавиться. Например, чтобы огорчения навсегда ушли из его жизни, конверт можно разорвать, разрезать, размочить водой и т.д.

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.

Итог занятия и рефлексия:

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?

ЗАНЯТИЕ 7 «Радость».

Цель: развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, формирование коммуникативных УУД.

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

Ход занятия:

Приветствие. «Хорошее настроение».

Разминка. Упражнение «Глаза в глаза».

Цель: развитие в детях чувства эмпатии.

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

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. Давайте попробуем изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать?...(дети изображают чувства на лице)

Упражнение «Азбука настроений».

Цель: развитие способности понимать и выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого.

Психолог: Ребята, посмотрите, на карточках изображены мама, папа, кошка, мышка, попугай и рыбка. Они все радостные на этих картинках. Сейчас вы должны подумать и решить, какую роль из этих персонажей вы сможете сыграть. Затем вы берете карточку, выходите и представляетесь от имени выбранного персонажа. Например: «Я – мышка. Я живу в норке. Люблю есть сыр. Я боюсь кошек».(дети выполняют)

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) и т.д. Затем скрепляем и получаем букет цветов – приятных событий.

Упражнение «Игра с платком».

Цель: снятие эмоционального напряжения, творческое выражение себя, развитие способности переключения внимания с одного образа на другой.

Психолог: Ребята, представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Давайте выберем место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто же зрителем, проведем небольшую артистическую разминку.

Ребята, у меня в руках платок. А теперь, попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить: бабочку, принцессу, волшебника, кошку, черепаху, старенького человека, человека у которого болит зуб, морскую волну, лису.*(дети выполняют)*

Итог занятия и рефлексия:

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?

ЗАНЯТИЕ 8 «Чудо-дерево».

Цель: знакомство с эмоцией удивления; закрепление мимических навыков.

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

Ход занятия:

Приветствие «Хорошее настроение»

Упражнение «Добрый бегемотик»

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

Психолог: Ребята, давайте изобразим маленького, доброго бегемотика. Для этого встаньте паровозиком и обнимите за талию впередистоящего. Далее погладьте своего соседа по плечу, по голове, по спине, по руке... А теперь, походите по классу, присядьте, потанцуйте.*(дети выполняют)*

Детям показывается иллюстрация, где изображена эмоция удивления.

Упражнение «Небылицы в лицах»

Цель: развитие мимических навыков

Психолог: Ребята, по каким признакам можно догадаться, что человек испытывает удивление? Попробуйте сейчас выразить удивление мимикой, голосом, позой, жестами.*(дети выполняют)*

Коллаж «Чудо-дерево».

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Психолог: Ребята, я вам сейчас прочитаю стихотворение «Чудо дерево». Затем, вы самостоятельно создадите свое чудо-дерево. Этюд «Насос и надувная кукла».*(психолог зачитывает, дети выполняют)*

Упражнение «Улитка»

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

Итог занятия и рефлексия:

Ребята, как вы думаете, почему улитка боится лягушки? Что улитка делает, когда ей угрожает опасность?*(дети отвечают)* А сейчас, ребята, давайте встанем паровозиков, обнимая за талию впередистоящего. У нас с вами получилась большая улитка. А теперь, по моей команде «Лягушка» улитка закручивается в спираль, не двигается и не шевелится. А по команде «Лягушка ускакала» вы, не расцепляя рук, ходите по классу и все вместе говорите: «Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет».*(дети выполняют)*

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?

ЗАНЯТИЕ 9 «Наши страхи».

Цель: формирование эмоционального состояния с помощью выразительных средств; узнавание эмоций по схематическому изображению на рисунках; снятие эмоционального напряжения.

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

Ход занятия:

Приветствие «Хорошее настроение»

Разминка. Игра на мышление «Логические концовки».

Цель: развитие операций мышления.

Детям предлагаются предложения, где они должны логически его закончить.

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).

Беседа по иллюстрации «Петя и гусь».

Инсценировка стихотворения «Испуг».

Упражнение «Страхи сказочных героев».

Цель: закрепление эмоции страха.

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

Этюд на выражение эмоции страха «Змей Горыныч».

Цель: формирование эмоционального состояния с помощью выразительных средств.

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

Упражнение «Поймай слово».

Цель: развитие у детей когнитивных умений и способностей

Детям нужно выбрать слова, начинающиеся на заданную букву.

Итог занятия и рефлексия:

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?

ЗАНЯТИЕ 10 «Грусть и печаль».

Цель: распознавание и описание своих чувств и чувств других людей; формирование чувств товарищества, взаимопомощи, формирование коммуникативных и познавательных УУД;

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

Ход занятия:

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Игра «Скучно, скучно так сидеть».

Цель: создание благоприятного психологического климата в группе.

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

«Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга всё глядеть,
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?»

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

Игра «Мартышка».

Цель: развитие умения передавать в мимике, жестах гамму эмоций (страх, грусть, обиду, страдание) и ощущений (боль, холод).

Психолог: Ребята, Я вам сейчас прочитаю четверостишье, вы его прослушаете и инсценируете.

«Плохо, очень плохо маленькой Мартышке.

Лапы посиневшие спрятала под мышки.

Слёзы льёт Мартышка, кашляет, чихает,

А свирепый ливень всё не затихает.» (*дети инсценируют четверостишье*)

Психолог: Ребята, сегодня мы будем продолжать говорить об эмоциях. А чтобы отгадать о каких, послушайте 3 подсказки:

Первая подсказка:

Плохое настроение

У кролика с утра.

И потому у кролика не роется нора.

Не радуют цветочки,

Морковь растёт не густо,

Редиска очень горькая,

И не хрустит капуста!

Вторая подсказка.

Эта эмоция противоположна эмоции радость.

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

Ребята, сегодня наш корабль прибывает на остров Грусти.

Упражнение «Письмо для хорошего настроения».

Цель: развитие эмпатии.

Психолог: Ребята, посмотрите, у вас на парте лежит три письма. Каким письмом вы можете поднять настроение другу, которому грустно?*(обсуждение)*

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

Упражнение «Солнышко и тучка».

Цель: формирование умений распознавания эмоций.

Психолог: Ребята, у вас на партах лежат конверты. В этих конвертах спрятаны картинки с изображением эмоций, контурные изображения тучки и солнышка. Посмотрите, пожалуйста, эти картинки, а затем на тучку наклейте грусть, а радость на солнышко.*(дети выполняют)*

Игра «Волшебный стул».

Цель: создание условий для умения быть ласковым.

Психолог: Ребята, сейчас один из вас садится в центре на «волшебный» стул, остальные будут говорить о нем добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать. Затем меняетесь.*(дети выполняют)*

Подвижная игра «Тропинка».

Цель: формирование чувства товарищества.

Психолог: Ребята, сейчас возьмитесь за руки и встаньте в круг. *(встали)* Теперь, движемся по кругу. По моей команде «Тропинка!», вы становитесь друг за другом, кладете руки на плечи впереди стоящего, приседаете, наклоняя голову чуть-чуть вниз. Когда я скажу «Копна!», то вы направляетесь к центру, соединив руки в центре. Если я крикну «Кочки!», вы приседаете, положив руки на голову. *(Эти команды чередуются)*.

Упражнение «Лишняя фигура».

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Итог занятия и рефлексия:

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?

ЗАНЯТИЕ 12 «Я контролирую себя».

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

Материалы и оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции.», веревка, цветные мелки.

Ход занятия:

Приветствие. «Хорошее настроение»

Упражнение «Домик».

Цель: развитие произвольности, умения действовать по образцу.

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

Самопроверка выполнения задания.

Игра «Скала. Я справлюсь»

Цель: формирование чувства уверенности в себе.

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

Игра «Сова».

Цель: развитие произвольности, самовыражения.

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

Упражнение «Психологический портрет».

Цель: активизация стремления к самопознанию.

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

Психогимнатика «Ручеек радости».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Психолог: Ребята, давайте сядем по кругу и возьмемся за руки. Теперь мысленно представим, как внутри из каждого из нас поселился добрый и веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через наши с вами ручки переливается друг другу по кругу.

Итог занятия и рефлексия:

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?

ЗАНЯТИЕ 13 «Дерево дружбы».

Цель: формирование коммуникативных и личностных УУД, создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности, сплочение классного коллектива, создание благоприятного психологического климата в классе.

Материалы и оборудование: силуэтное изображение дерева, шаблоны для украшения дерева, мяч.

Ход занятия:

Приветствие. «Хорошее настроение».

Разминка. Упражнение «Барометр настроения».

Детям предлагается показать свое настроение только руками.

Вводится легенда о "Заколдованном дереве".

Психолог: Ребята, вы хотите совершить путешествие в волшебную страну? Тогда встаем в круг. Этот круг – наша машина времени. Для того чтобы попасть в волшебную страну, давайте сделаем по кругу 3 шага вправо. Вот мы и в волшебной стране. В этой стране росло прекрасное дерево. Это – дерево желаний. (На доске прикреплен лист ватмана, на котором нарисовано дерево без листьев.) Дерево исполняет только добрые желания. Однажды в эту страну попал злой волшебник. Он загадал злое желание, и дерево его не исполнило. Тогда волшебник рассердился и заколдовал дерево желаний. Попробуем его расколдовать? А поможет нам в этом само дерево. Оно нас о чем-то просит, и эти просьбы написаны на листьях. (Листья заготовлены заранее, на каждом листе написано задание, которое ребята должны выполнить.) Давайте их прочитаем.

Упражнение «Дерево дружбы».

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Психолог: Ребята, 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 «Раскрась ежика».

Цель: развитие свойств внимания.

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

Упражнение «Комплименты».

Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие навыков сотрудничества.

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

Упражнение «Опишите друг друга».

Цель: развитие внимания к личности одноклассника.

Психолог: Злой волшебник многому научился вместе с нами и сал добрее. Перед тем как попрощаться с нами он хочет узнать Вас получше! Двое стоят спиной друг к другу и по очереди описывают внешность партнера. Выясняется, кто оказался точнее. Прощание с добрым волшебником.

Итог занятия и рефлексия:

Психолог: Ребята, что вы узнали на нашем занятии? Чему вы научились? Что вы поняли? Что вам понравилось? Что для вас было трудно?