

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета**

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Басалаева  
подпись инициалы, фамилия  
« 01 » 06 2026 г.

### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код - наименование направления

### АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С ПЕРВОКЛАССНИКАМИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

Руководитель	<u>Н.В. Басалаева</u> подпись, дата	зав. каф., канд. психол. наук должность, ученая степень	<u>Н.В. Басалаева</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u>Е.А. Нагорных</u> подпись, дата		<u>Е.А. Нагорных</u> инициалы, фамилия
Нормоконтролер	<u>Я.В. Виталёва</u> подпись, дата		<u>Я.В. Виталёва</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2026

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Арт-терапия как метод работы психолога с первоклассниками в период адаптации к школьному обучению» содержит 142 страницы текстового документа, 51 использованный источник, 1 таблицу, 13 рисунков, 7 приложений.

АДАПТАЦИЯ, АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ, КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ, УЧЕБНАЯ МОТИВАЦИЯ, ПЕРВОКЛАССНИКИ, АРТ-ТЕРАПИЯ.

Поступление в школу и начальный период обучения является важнейшим этапом в жизни ребенка. Он обозначает переход от дошкольного детства к младшему школьному возрасту и периоду обучения в школе. Данный этап сопровождается качественной трансформацией всего образа жизни и характера деятельности ребенка. Успешная адаптация к школьной среде существенно влияет на последующую учебную мотивацию, самооценку ребенка и его психологическое благополучие. Использование арт-терапии в работе психолога с первоклассниками в период адаптации к школьному обучению позволит облегчить процесс вхождения в школьную среду, повысить учебную мотивацию, а также нивелировать негативные проявления в психоэмоциональном развитии детей при нарушенной адаптации.

Цель работы – изучение возможностей применения арт-терапии при работе с первоклассниками в период школьной адаптации.

Анализ результатов диагностики показал, что 66,66 % имеют низкий или очень низкий уровень школьной адаптации. С целью организации коррекционно-развивающей деятельности нами разработана система занятий с использованием методов арт-терапии.

Сравнение данных первичного и повторного обследования позволяет говорить об эффективности предложенной системы занятий при работе с первоклассниками, испытывающими трудности в школьной адаптации.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения возможностей использования арт-терапии в работе с первоклассниками.....	8
1.1 Адаптация: понятие, характеристика.....	8
1.2 Факторы, влияющие на школьную адаптацию первоклассников ...	15
1.3 Возможности использования арт-терапии при работе с первоклассниками в период адаптации к школьному обучению.....	23
2 Экспериментальное исследование возможностей использования арт-терапии при работе с первоклассниками в период адаптации к школьному обучению.....	36
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики школьной адаптации у первоклассников..	36
2.2 Описание системы занятий с использованием методов арт-терапии при работе с первоклассниками в период адаптации к школьному обучению.....	52
2.3 Сопоставительный анализ первичной и повторной диагностики.....	60
Заключение.....	80
Список использованных источников.....	83
Приложение А Результаты первичной диагностики школьной адаптации у первоклассников.....	89
Приложение Б Содержание системы занятий с использованием средств арт-терапии при работе с первоклассниками в период школьной адаптации.....	95
Приложение В Результаты повторной диагностики школьной адаптации у первоклассников экспериментальной группы.....	129
Приложение Г Результаты повторной диагностики школьной адаптации у первоклассников контрольной группы.....	132
Приложение Д Методические рекомендации для родителей по вопросам школьной адаптации первоклассников.....	135
Приложение Е Конспект родительского собрания по теме: «Адаптация первоклассника: как поддержать ребенка и чем может помочь арт-терапия».....	137
Приложение Ж Результаты статистического анализа Т-критерия Вилкоксона.....	142

## ВВЕДЕНИЕ

Поступление в школу и начальный период обучения является важнейшим этапом в жизни ребенка. Он обозначает переход от дошкольного детства к младшему школьному возрасту и периоду обучения в школе. Данный этап сопровождается качественной трансформацией всего образа жизни и характера деятельности учащегося, что в свою очередь обусловлено освоением им новой социальной позиции – позиции школьника. Ведущей деятельностью на этом этапе становится учебная деятельность, которая приобретает определяющее значение в формировании и развитии всех психических свойств и качеств личности.

Физиологи, психологи и педагоги сходятся во мнении, что первые месяцы обучения могут представлять серьезное испытание для первоклассника, поскольку он сталкивается с новыми правилами, требованиями, режимом работы и учебной программой, а также с новым социальным окружением. Успешная адаптация существенно влияет на последующую учебную мотивацию, самооценку ребенка и его психологическое благополучие.

Ежегодно проводится стартовая диагностика, по итогам которой определяется группа риска, имеющая проблемы со школьной адаптацией. В соответствии с ФГОС НОО стартовая диагностика первоклассников является первым элементом внешнего показателя в региональной системе оценки качества образования. Согласно справке, предоставленной Краевым государственным казенным специализированным учреждением «Центр оценки качества образования» г. Красноярск (ЦОКО) за 2024-2025 уч.г., следует, что за год доля детей, относящихся к группе риска (с низким и очень низким уровнем школьной адаптации) увеличилась с 36,61 % до 37,85 % [36]. Следовательно, необходимо комплексное сопровождение первоклассников в период адаптации.

Цель исследования: изучение возможностей применения арт-терапии при работе с первоклассниками в период школьной адаптации.

Объект исследования: адаптация первоклассников.

Предмет исследования: возможности использования арт-терапии при работе с первоклассниками в период адаптации к школьному обучению.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование арт-терапии в работе психолога с первоклассниками в период адаптации к школьному обучению позволит облегчить процесс вхождения в школьную среду, повысить учебную мотивацию, а также нивелировать негативные проявления в психоэмоциональном развитии детей при нарушенной адаптации.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме адаптации первоклассников к школьному обучению.
2. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме арт-терапии как метода работы с первоклассниками в период адаптации к школьному обучению.
3. Провести эмпирическое исследование, направленное на изучение адаптации первоклассников к школьному обучению.
4. Разработать и реализовать систему занятий с использованием арт-терапии в работе с первоклассниками в период школьной адаптации, определить ее эффективность.

Методологическую основу исследования составляют труды отечественных педагогов и психологов по проблеме адаптации первоклассников к школьному обучению (Ветренко С.В., Дубровина И.В., Кулагина И.Ю., Мухина В.С., Обухова А.С., Овчарова Р.В., Тукачёва С.И., Урунтаева Г.А., Эльконин Д.Б.); труды отечественных ученых по проблеме использования арт-терапии в качестве метода работы с первоклассниками в период школьной адаптации (Карпушкина Н.В., Копытин А.И., Лебедева Л.Д., Овсянникова О.А.); а также труды отечественных психологов по проблеме использования арт-терапии в коррекционно-развивающей и психотерапевтической работе с детьми, имеющими различные трудности в процессе адаптации к школьному обучению (Колягина В.Г., Татарина Е.).

Методы исследования:

– анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические методы: анкетирование (методика «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова); тестирование (методика «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)).

– методы количественной и качественной обработки результатов, в том числе метод математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

Экспериментальная база исследования представлена Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Средняя общеобразовательная школа № 2» г. Лесосибирска». Исследование проводилось в сентябре 2025 года – мае 2026 года.

Выборка исследования представлена учениками первых классов в количестве 24 человек. Возраст испытуемых – 7 лет.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь – декабрь 2025 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы адаптации первоклассников к школьной среде, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики адаптации первоклассников к школьному обучению.

2 этап (январь – май 2026 г.) – разработка и реализация системы занятий с использованием арт-терапии в работе с первоклассниками в период школьной адаптации.

3 этап (май – июнь 2026 г.) – проведение повторной диагностики школьной адаптации у первоклассников, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности работы с первоклассниками, имеющими трудности в адаптации к школьной среде, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования представлены на VIII Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в

современном обществе» (Лесосибирск, 2025). По теме выпускной квалификационной работы написана 1 статья.

Практическая значимость исследования и проведения диагностической работы заключается в возможности применения полученных результатов в последующей психолого-педагогической деятельности. Диагностические данные помогают психологу составить социально-психологический портрет каждого ребенка в классе, определить формы оказания помощи в случае, если школьник испытывает трудности в адаптации.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 51 наименование, 7 приложений. В работе содержится 1 таблица и 13 рисунков. Общий объем работы составляет 142 страницы.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ПЕРВОКЛАССНИКАМИ

## 1.1 Адаптация: понятие, характеристика

Проблема адаптации является предметом пристального внимания многих ученых в области психологии и педагогики.

В современных исследованиях подчеркивается, что адаптация представляет собой структурно сложное интегральное понятие, включающее в себя несколько компонентов. Выделяют такие виды адаптации, как психологическая, социальная, социально-психологическая и педагогическая, а в структуре адаптации принято выделять физиологический, поведенческий и психологический компоненты. Данный процесс имеет непрерывный характер, что обусловлено динамичностью внешней среды. Остановимся подробнее на рассмотрении базового понятия «адаптация».

Согласно позиции А.Г. Маклакова, понятие адаптации занимает ключевое место в изучении человека как целостной системы, поскольку адаптационные механизмы, выработанные в ходе эволюционного развития, обеспечивают жизнеспособность индивида в условиях непрерывно меняющейся внешней среды. Посредством адаптационных процессов достигается слаженная работа всех систем организма и формируется динамическое равновесие в системе «человек - окружающая среда» [23].

В научный оборот термин «адаптация» (от лат. *adaptio* – «приспособление») ввел немецкий физиолог Х. Ауберт во второй половине XIX века. Как отмечает О.В. Буховцева: «первоначально данный термин употреблялся в рамках биологической науки для обозначения приспособления строения и функций организма, его органов к условиям среды, направленного на сохранение гомеостаза» [4, с. 96].

В своих трудах А.Г. Маклаков указывает на то, что одним из первых исследователей, обратившихся к изучению проблемы функционирования живого организма как целостной системы, был французский физиолог

К. Бернар. Ученым была выдвинута гипотеза, согласно которой существование любого живого организма, в том числе и человеческого, обусловлено его способностью постоянно сохранять оптимальные для жизнедеятельности параметры внутренней среды. Данная способность, в свою очередь, обеспечивается равновесным состоянием всех систем и протекающих в организме процессов. Стремясь к достижению внутреннего равновесия, живой организм вынужден одновременно адаптироваться к условиям окружающей среды, в которой он находится. Именно это явление и определяет содержание понятия «адаптация» [23].

Как подчеркивает С.В. Ветренко: «позднее термин «адаптация» приобрел более широкое значение и стал употребляться для обозначения процесса и результата приспособления индивида к условиям социальной среды» [4, с. 96]. Из этого следует – адаптация человека выходит на качественно новый, более сложный уровень и реализуется за счет взаимосвязанных механизмов – физиологических, психических и социальных [23].

В Психологическом словаре адаптация трактуется как: «приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды» [25].

Философ Ф.Б. Березин определяет адаптацию как «особую форму отражения системами воздействий внешней и внутренней среды, заключающаяся в тенденции к установлению с ними динамического равновесия. Такое равновесие обеспечивает гармоничное соотношение системы с ее внутренней и внешней средой и развитием данной системы» [3, с. 174].

А.Б. Георгиевский в своей работе пишет, что «физиологи И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский рассматривали адаптацию как целостную, интегративную реакцию организма, которая направлена на поддержание жизнедеятельности в условиях постоянно изменяющейся внешней среды» [7, с. 39].

В отечественной психологической науке адаптация рассматривается в рамках деятельностного подхода. По мнению Н.В. Тюриной, специфика деятельности как формы взаимодействия живого организма со средой

заключается в сознательном и активном преобразовании действительности. В свою очередь адаптацию она определяет, как: «процесс, в ходе которого субъект приводится в оптимальное соответствие к требованиям среды» [40, с. 89].

Ю.В. Поршнева при рассмотрении адаптации делает акцент «на индивидуальные, личностные качества и структуру личности в целом, на специфику взаимодействия личности и социальной среды, на реализацию усвоенных ценностей и личностного потенциала, на активность личности» [32, с. 50].

В психологии и социологии, как указывает Л.С. Выготский: «адаптация связана с процессом установления взаимоотношений между личностью и социальной средой» [6, с. 245].

А.А. Началджян раскрывает понятие адаптации через категорию социально-психической адаптированности, определяя последнюю следующим образом: «социально-психическую адаптированность можно охарактеризовать как такое состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей. Адаптация же – это тот социально психологический процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности» [27, с. 18].

А.А. Началджян выделяет несколько типов социально-психологической адаптации. Первый – нормальная адаптация, которая обеспечивает устойчивую приспособленность личности в типичных проблемных ситуациях. Этот тип протекает без разрушения личностной структуры и полностью соответствует общепринятым нормам поведения. Ко второму типу относится девиантная (нонконформистская) адаптация. Ее специфика заключается в том, что, обеспечивая удовлетворение индивидуальных потребностей личности в рамках

конкретной социальной среды, она реализуется в обход групповых ожиданий и нормативных требований, что закономерно приводит к отвержению индивида со стороны других членов социума. Третий тип – патологическая адаптация. Она реализуется через примитивные, незрелые защитные механизмы, деструктивные поведенческие стратегии и другие патологические процессы. Результатом такой адаптации становятся невротические нарушения и проблемы в социальных отношениях [27].

В отечественной психологической науке понятие социально-психологической адаптации тесно сопряжено с категорией социализации личности. Социализация понимается как процесс взаимодействия человека со средой на протяжении его развития, в ходе которого усваиваются нормы, правила, установки и механизмы социального поведения. Этот процесс обычно идет через преодоление проблемных ситуаций, что позволяет индивиду получать новый опыт и переходить на более высокий уровень развития. Поэтому каждое успешное преодоление такой ситуации можно рассматривать как элемент социально-психологической адаптации.

Исходя из вышеизложенного, социально-психологическую адаптацию правомерно рассматривать как механизм, встроенный в общий процесс социализации личности. Однако между социализацией и адаптацией нет однозначной линейной зависимости. В научных источниках описаны примеры, когда личность, успешно социализированная, тем не менее оказывается дезадаптированной. Конформистское подчинение требованиям среды без внутренних изменений не может быть признано адаптацией; более того, подобная линия поведения способствует развитию дезадаптации, поскольку сопровождается ощущением внутреннего дискомфорта и неудовлетворенности [34].

Обобщая зарубежный и отечественный опыт исследований в области адаптации, А.А. Реан выделяет два основных типа адаптационного процесса. Первый тип отличается активным влиянием личности на социальное

окружение. Второй, напротив, строится на пассивном, конформном принятии групповых целей и ценностей.

А.А. Реан указывает на некорректность противопоставления адаптивных процессов по принципу «активные – пассивные», поскольку даже при так называемом пассивном типе, личность активно изменяет себя, подстраиваясь под требования окружения. Поэтому автор предлагает классифицировать адаптацию по вектору активности: «внутри» – когда человек изменяет себя, приспособливаясь к среде, и «наружу» – когда личность активно воздействует на среду, меняя ее под себя.

А.А. Реан, также добавляет третий тип адаптации – «вероятностно-комбинированный», который объединяет признаки двух предыдущих. В этом случае личность выбирает стратегию, сопоставляя требования среды, свои возможности и предполагаемые усилия, необходимые для изменений. По мнению автора, именно такой тип адаптации встречается чаще всего [34].

Помимо этого, А.А. Реан отмечает внешние и внутренние критерии адаптации. К внешним относятся результативность деятельности, уровень общения и степень включенности личности в социальные структуры. Внутренние критерии связаны со стремлением к самореализации и самоактуализации, эмоциональное благополучие, характер самоотношения, субъективную удовлетворенность жизнью. Лишь системная социальная адаптация объединяет все названные компоненты и обеспечивает гармоничное существование личности в социальной среде [34].

Н.Н. Мельникова, анализируя процесс адаптации, акцентировала свое внимание на следующих ее этапах:

1. «Первичная реакция на изменения» – этап столкновения с проблемной ситуацией, характеризующееся эмоциональным откликом на новые требования среды и проявляющийся в дезорганизации поведения (активное, но нецеленаправленное).

2. «Ориентировка» – этап сохранения эмоционального дискомфорта, побуждающего личность к когнитивному поиску: анализу новых требований

среды и собственных возможностей. При нормальном течении на данном этапе происходит приобретение новых знаний, необходимых для последующей эффективной деятельности.

3. «Внутренняя переработка и осмысление» ключевой этап адаптации, знаменующий переход от когнитивного анализа к практическим действиям. На данном этапе происходит выработка новой поведенческой стратегии, формирование внутренней позиции (сопровождающееся трансформацией ценностно-смысловой сферы) на фоне нормализовавшегося эмоционального состояния. Масштаб происходящих изменений находится в прямой зависимости от степени фрустрирующего воздействия исходной ситуации.

4. «Действия, направленные на изменение» – это практическое воплощение выбранной стратегии, где главную роль играет поведенческий компонент. Успешность действий зависит от того, насколько стратегия соответствует ситуации, и от способности человека к осознанной, последовательной активности. Успешная реализация данного этапа знаменует переход адаптационного процесса в завершающую фазу.

5. «Продуктивное взаимодействие» – выступает завершающей фазой адаптационного цикла, на которой личность выходит на качественно новый уровень развития своих адаптационных способностей. Данная стадия отличается эмоциональным подъемом, переживанием удовлетворенности и формированием позитивного отношения к ситуации при доминировании эмоционального компонента [24].

Согласно данным этапам, вслед за Н.Н. Мельниковой, мы будем понимать под адаптацией «непрерывный процесс, направленный на развитие личности» [24, с. 32].

Принимая позицию автора, мы считаем, что критерий успешности адаптации не может сводиться лишь к приспособленности индивида к среде. Не менее значимым выступает актуализация личностных ресурсов, обеспечивающая возможность их гибкого применения для последующего развития. Эффективность адаптации определяется степенью сформированности

способности к проактивному, гибкому, дифференцированному поведению в различных социальных контекстах, что предполагает открытость новому опыту и готовность к его интеграции на эмоционально-поведенческом уровне [24].

Проведенный нами анализ различных подходов к трактовке понятия «адаптация» позволил выделить два ведущих направления. Первое понимает адаптацию как приспособление к среде, пассивное подчинение индивида внешним условиям. Второе рассматривает ее как единство взаимообусловленных, противоположно направленных процессов уравнивания субъекта со средой через их активное взаимодействие.

Адаптация позволяет компенсировать недостаточность стандартного поведения субъекта в изменившихся условиях, обеспечивая возможность рационального функционирования организма и личности в нестандартной ситуации. Если адаптация не происходит, возникают дополнительные сложности в овладении деятельностью, вплоть до нарушения ее регуляции.

С.Л. Рубинштейном выделены объективные и субъективные критерии психологической адаптированности, выступающие показателями успешного протекания адаптационного процесса. Объективными критериями адаптации выступают продуктивность деятельности, ее эффективность, способность сохранять результаты при изменении условий работы, а также реальный статус человека в группе. Субъективные критерии включают эмоциональное состояние, уверенность в себе, соответствие самооценки, уровня притязаний и реальных возможностей условиям среды, а также адекватность самооценки и ее соотношение с оценкой, даваемой окружающими [35].

Таким образом, проведенный нами анализ понятия «адаптация» показал, что успешность приспособления субъекта к изменяющейся среде определяется взаимосвязью биологических и социально-психологических аспектов. Обобщая рассмотренные подходы, мы определяем «адаптацию», как непрерывный процесс активного взаимодействия личности со средой, направленный на достижение динамического равновесия. Критериями успешной адаптации выступают такие объективные показатели, как: эффективность деятельности,

положение в коллективе и субъективные: эмоциональное благополучие, адекватная самооценка, удовлетворенность и способность к дальнейшему развитию.

## **1.2 Факторы, влияющие на школьную адаптацию первоклассников**

Начало обучения в школе представляет собой не только важный этап в жизни ребенка, но и серьезное испытание, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Происходит перестройка всего образа жизни и деятельности первоклассника. В этом контексте важно понимать, что развитие в возрасте 7 лет имеет некоторые аспекты, которые могут оказывать влияние на адаптацию к школьной жизни.

Результаты наблюдений специалистов в области физиологии, психологии и педагогики указывают на наличие среди первоклассников группы детей, которые в силу индивидуальных психофизиологических особенностей испытывают трудности при вхождении в новые условия. Для данной категории учащихся характерно частичное овладение режимными моментами и учебной программой [30].

Наиболее напряженный период для всех первоклассников – первые четыре недели обучения, которые определяют «острую», так называемую первичную адаптацию. В это время радикально перестраивается жизненный уклад, меняется социальная среда и вводится учебная деятельность. Успешность прохождения данного этапа во многом предопределяет дальнейшую учебно-социальную деятельность ребенка [43].

Важным, на наш взгляд, является выдвигаемое Р.В. Овчаровой положение о том, что: «ребенок, поступающий в школу, должен быть зрелым в физиологическом и социальном отношении, он должен достичь определенного уровня умственного и эмоционально-волевого развития» [30, с. 7].

Успешность освоения учебной деятельности требует от ребенка наличия определенного объема знаний об окружающем мире, сформированности элементарных понятий и владения мыслительными операциями – способностью к обобщению и дифференциации предметов и явлений действительности, а также умением планировать собственную деятельность и осуществлять самоконтроль. Существенное значение имеют положительное отношение к учению, способность к саморегуляции поведения и проявление волевых усилий при решении поставленных задач. К числу обязательных компонентов относятся также навыки речевого общения, достаточный уровень развития мелкой моторики рук и зрительно-двигательной координации.

Как справедливо пишет В.С. Мухина о поступлении ребенка в школу: «он автоматически занимает совершенно новое место в системе отношений людей: у него появляются постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью» [26, с. 249].

Переход от дошкольного детства к школьному происходит через кризис семи лет. Школьник приобретает новую социальную роль – роль ученика, которая непосредственно связана с учебной деятельностью.

В этом возрасте начинается дифференциация внешней и внутренней жизни ребенка, связанная с появлением смысловой ориентировочной основы поступка. Так, на интеллектуальном уровне, первоклассник уже может достаточно адекватно предвидеть последствия предполагаемого действия, а на эмоциональном – понимать его место в системе значимых отношений. Смысловая ориентировочная основа поступка становится важной частью внутреннего мира ребенка [43].

Вследствие осознания своего места в системе новых социальных отношений изменяется и структура поведения. Оно становится менее импульсивным, появляется произвольность и управляемость.

По мнению Л.С. Выготского, произвольность – это «способность владеть собой, своей внешней и внутренней деятельностью на основе культурных средств ее организации» [6, с. 625].

Формирование произвольности у первоклассников выступает в качестве системообразующего фактора, детерминирующего успешность учебной деятельности и личностного развития.

Когда ребенок приходит в первый класс, он занимает новую социальную позицию школьника, отсюда возникает новая социальная ситуация развития.

По определению А.Н. Леонтьева, социальная ситуация развития: «это специфическое для данного возраста отношение между ребенком и средой, которое устанавливает объективное место ребенка в системе социальных отношений, соответствующие ожидания и требования, предъявляемые к нему обществом» [21, с. 42].

Согласно Д.Б. Эльконину, с приходом в школу у первоклассника начинается перестройка всей системы отношений с действительностью. Центральное место занимает система «ребенок-учитель», однако, в силу произошедших изменений впервые появляется система «ребенок-общество» [44].

Мы разделяем точку зрения В.С. Мухиной, которая заметила, что: «учитель – не просто взрослый, вызывающий или не вызывающий симпатию у ребенка, он является официальным носителем общественных требований к ребенку» [26, с. 260].

Как подчеркивалось выше, первоклассник занимает новое положение в обществе – позицию ученика, выполняет обязательную, общественно значимую, общественно контролируемую и общественно оцениваемую учебную деятельность, подчиняется системе ее правил и несет ответственность за неисполнение требований. Важной мерой, определяющей его положение в группе сверстников, становится оценка учителя, успехи в учебе.

Согласно трактовке Д.Б. Эльконина, учебная деятельность представляет собой разновидность активности школьников, в ходе которой через диалоги и обсуждения происходит усвоение теоретических знаний и соответствующих умений в области науки, искусства, морали, права и религии [44].

Специфика учения заключается в присвоении научных знаний. Учебная деятельность будет осуществляться на протяжении всех лет обучения в школе, но только сейчас, когда она складывается и формируется – является ведущей.

Первоклассник уже может воспринимать абстрактные знаки, объединять их в слова и наделять смыслом. Школьное обучение направлено на развитие у детей произвольной, развернутой и планируемой речи. На начальном этапе преобладает непроизвольное внимание. В процессе учебной деятельности постепенно развиваются его ключевые свойства: переключение, распределение, концентрация, объем и устойчивость [8].

Процессы запоминания и воспроизведения также приобретают черты произвольности и целенаправленной активности. Школьник способен запоминать не только то, что интересно, но и требуемый программой материал. Воспроизведение учебного материала, усвоенного путем заучивания, представляет для первоклассника трудную задачу [18].

Как утверждает А.С. Обухов, «продуктивность памяти младших школьников повышается при постоянной тренировке и во многом зависит от способов запоминания» [28, с. 201].

В процессе обучения первоклассник должен овладеть системой понятий, дедуктивными и индуктивными видами обобщения. Операция сравнения у младших школьников отличается недостаточной дифференцированностью от простого перечисления объектов, опорой на внешние, наглядно воспринимаемые признаки и практическое манипулирование с объектами.

В мотивационной сфере учащихся данного возраста обнаруживаются как позитивные, так и негативные тенденции. К позитивным характеристикам мотивационной сферы можно отнести: общее положительное отношение к школе; любознательность, выступающую формой умственной активности; а также широкий круг интересов, который проявляется не только в учебной деятельности, но и в творческих сюжетно-ролевых играх, позволяющих удовлетворять социальные потребности ребенка. Важным фактором, требующим учета в педагогической практике, является высокая эмоциональная

включенность детей. При условии грамотной организации все перечисленные характеристики могут выступать в качестве базовых предпосылок для развития у учащихся первого класса устойчивой мотивации к процессу и содержанию учебной деятельности.

К отрицательным характеристикам мотивации первоклассников можно отнести ситуативный характер интересов, их быстрое насыщение и последующее угасание. Мотивы учащихся в этом возрасте недостаточно осознанны, часто ограничены интересом к одному или нескольким предметам, сходным по внешним признакам, и ориентированы в основном на результат обучения, а не на овладение способами познавательной деятельности. Эти особенности могут затруднять успешное обучение и способствовать снижению уровня адекватной учебной мотивации [43].

В период кризиса семи лет у первоклассников обостряется проблема психологической готовности к школьному обучению и, следовательно, адаптации.

Вслед за А.С. Обуховым, под школьной адаптацией мы будем понимать «процесс приспособления организма школьников к новым условиям жизнедеятельности, новому виду деятельности, новым нагрузкам, связанным с систематическим обучением» [28, с. 58].

Адаптационный процесс изучается на различных уровнях его протекания: на уровне межличностных отношений, индивидуального поведения, базовых психических функций, психофизиологической регуляции, физиологических механизмов обеспечения деятельности, функционального резерва организма, здоровья.

Рассмотрим этапы адаптации первоклассника к условиям образовательного учреждения.

Первый, ориентировочный этап длится 2-3 недели и проявляется ярко выраженной реакцией организма на новые условия, сопровождающейся значительным напряжением всех его систем.

Второй этап – неустойчивого приспособления. Характеризуется поиском оптимальных вариантов реагирования. В этот период острота реакций снижается, а энергетические затраты уменьшаются.

Третий этап – относительно устойчивой адаптации. Он представляет собой период, в течение которого организм вырабатывает наиболее адекватные способы ответа на нагрузку, требующие уже меньшего напряжения всех систем [17].

Развитие эмоционально-волевой, интеллектуальной, психологической и физиологической сфер первоклассника носит гетерохронный и взаимообусловленный характер. Следовательно, любое нарушение в формировании одной из них оказывает деструктивное влияние на развитие других и приводит к дезадаптации.

При школьной дезадаптации на эмоциональном уровне у учащихся нарушаются отношения к учебному процессу, педагогам и собственной образовательной перспективе. Это выражается в учебной и игровой пассивности, вербальной или физической агрессии (направленной на окружающих или предметы), повышенной тревожности, эмоциональной нестабильности и страхах. У ребенка формируется устойчиво негативное отношение к школе: нежелание ее посещать, неспособность выстраивать конструктивные отношения с одноклассниками и учителями, а также негативной оценкой перспектив дальнейшего обучения [5].

На познавательном уровне дезадаптация проявляется в том, что первоклассник не справляется с программой, которая соответствует его возрастным и индивидуальным возможностям. При этом он либо безрезультатно пытается преодолеть возникающие трудности, либо вовсе отказывается учиться.

На поведенческом уровне фиксируются импульсивность, неконтролируемость поступков, агрессия, отвержение школьных норм и правил, а также предъявление завышенных или необоснованных требований к учителям и одноклассникам. Характер поведенческих реакций зависит от

индивидуально-типологических и психофизиологических особенностей учащихся: одни дети проявляют импульсивность и агрессивность, другие – скованность и неадекватные формы поведения.

На социально-психологическом уровне дезадаптация проявляется в упрямстве, капризности, повышенной конфликтности, переживаниях неуверенности в себе, чувстве неполноценности, изоляции в коллективе сверстников, склонности ко лжи, неадекватной (заниженной или завышенной) самооценке, а также сверхчувствительности, сопровождающейся плаксивостью, раздражительностью и чрезмерной обидчивостью.

Физиологический уровень характеризуется комплексом симптомов: быстрой истощаемостью, снижением продуктивности, астенических симптомах, головных болях, нарушениях сна и аппетита. Также отмечаются вредные привычки (грызение ногтей, ручек, карандашей), тремор пальцев, навязчивые движения, разговоры с самим собой, заикание, заторможенность либо двигательное беспокойство – расторможенность [43].

Период адаптации является сложным в жизни детей. Поэтому психолог должен не только владеть, но и регулярно использовать на практике систему методов и приемов, позволяющих справляться с адаптационными трудностями. Такие методы призваны ускорять включение детей в учебный процесс, содействовать их общему развитию и сохранению психофизического здоровья [41].

Если первоклассник успешно осваивает учебный материал, чувствует себя в школе в безопасности и удовлетворен отношениями со сверстниками, то школьная ситуация приобретает для него положительный личностный смысл. Тревожность снижается, и необходимость в постоянной мобилизации физиологических систем исчезает. Организм вырабатывает наиболее оптимальные и энергетически менее затратные способы реагирования на учебную нагрузку, что способствует формированию устойчивой адаптации. У разных детей этот процесс может занимать от двух-трех месяцев до полугода.

Если под влиянием неблагоприятных факторов ребенок чувствует себя незащищенным, а тревожность нарастает, высока вероятность появления истощения. Ресурсы детского организма неограничены. Хроническое напряжение и переутомление способны привести к дезадаптации и нанести ущерб здоровью школьника [9].

Интенсивность и характер адаптационного процесса, степень выраженности негативных физиологических сдвигов и уровень психоэмоционального напряжения определяются как факторами образовательной и социальной среды (семейная обстановка, количество учеников в классе, стиль преподавания учителя, особенности учебной программы и т.д.), так и индивидуально-личностными особенностями ребенка (типологические свойства нервной системы, состояние соматического и нервно-психического здоровья, уровень развития коммуникативных навыков, степень дошкольной подготовки и др.) [5].

Следует понимать, что успешная адаптация к школе требует времени и специальных усилий. Необходимо избегать чрезмерных требований к детям, которые только начинают осваивать школьную жизнь. Семилетние дети, как правило, более зрелые и легче адаптируются к требованиям школы по сравнению с шестилетними. Поэтому важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и поддерживать его в этот переходный период.

Психологи считают, что развивать психическую произвольность необходимо в начале школьного обучения через работу с самосознанием ребенка и тренировку его растущих функций. Способность регулировать различные сферы психической жизни складывается из конкретных контролируемых умений [30].

Таким образом, на данном возрастном этапе у первоклассника формируется осознание собственного места в системе общественных отношений, происходит принятие новой социальной роли – роли школьника, пересматривается система ценностей, складываются новые мотивационные установки поведения. Ребенок вступает в возраст, позволяющий ему

заниматься учебным трудом, а его организм приобретает способность выдерживать качественно новые, разнообразные нагрузки. Не менее важным аспектом является положительное отношение ребенка к учению, которое изначально должно быть представлено ему как социально значимая, одобряемая взрослыми деятельность. Центральная психолого-педагогическая задача в этот период – обеспечить условия, при которых поступление в школу переживалось бы ребенком как переход на новую ступень взросления. В процессе обучения важно учитывать индивидуальные, психологические и возрастные особенности учеников первого класса, а также иные факторы, оказывающие влияние на успешность учебной деятельности и школьной адаптации. Приоритетная задача психолога состоит в максимальной компенсации возникающих адаптационных трудностей, содействии в их преодолении.

### **1.3 Возможности использования арт-терапии при работе с первоклассниками в период адаптации к школьному обучению**

Основное назначение арт-терапии в образовательной среде заключается в помощи учащимся в преодолении значительного эмоционального напряжения посредством творческой деятельности. Данный метод относится к числу наиболее эффективных и щадящих способов взаимодействия с внутренним миром ребенка. Педагог-психолог, владеющий базовыми навыками применения арт-терапевтических техник, способен предложить учащимся доступный и при этом бережный метод коррекции дезадаптивных проявлений и стабилизации эмоционального состояния в период адаптации к школе.

Рассмотрим понятие «арт-терапии» в работах отечественных авторов.

М.В. Киселева дает следующее определение арт-терапии: «арт-терапия – метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождение его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождение им оптимальных способов решения своих проблем» [12, с. 7].

Согласно исследования Т.А. Андреевой, М.В. Киселевой, А.И. Копытина, А.В. Левченко и других авторов, арт-терапия оказывает позитивное влияние на познавательное развитие школьников и активизирует их творческую активность [1; 12; 15; 20].

Согласно резолюции Российской Арт-терапевтической ассоциации, принятой 16 мая 2009 года, «арт-терапия – это система психологических и психофизических лечебно-коррекционных и профилактических воздействий, основанных на занятиях клиента (пациента) изобразительной деятельностью, при построении и развитии психотерапевтических отношений» [16, с. 7].

Арт-терапия представляет собой метод психотерапии, в котором используются художественные техники и приемы, такие как: рисование, лепка, музыка, фотография, кино, литература, актерское мастерство и многое другое.

Терапия искусством интегрирует традиционные теоретические положения и техники коррекции с учетом психологических аспектов творческого процесса, в особенности тех компонентов художественного материала, которые способствуют проявлению чувств. Арт-терапия характеризуется универсальностью применения, не имеет возрастных и нозологических ограничений и противопоказаний и всегда ресурсна [12].

В зависимости от того, какие динамические процессы преобладают на арт-терапевтических занятиях, ребенок может демонстрировать один из пяти типов взаимодействия с художественными материалами: изучение их физических свойств; деструктивное поведение, связанное с потерей контроля над действиями; стереотипное повторение движений как форма психологической защиты; создание пиктограмм – символических изображений, непонятных окружающим без пояснений; а также создание полноценных художественных произведений, успешно выполняющих функцию самовыражения и передачи эмоциональных состояний [2].

Дети в возрасте от 6 лет достигают способности к использованию символических материалов для осуществления коммуникации. Арт-терапия становится продуктивной формой психокоррекции.

В настоящее время методологический арсенал арт-терапии в работе с детьми существенно расширился за счет включения новых подходов. К ним относятся: фототерапия, библиотерапия, танцевальная терапия, сочинение историй, куклотерапия и др.

Комбинируя методы и приемы коррекции искусством, можно достичь устойчивых позитивных изменений в формировании и закреплении у первоклассников долгосрочной психоэмоциональной стабильности.

Арт-терапевтические занятия демонстрируют высокую эффективность при нарушениях адаптационного процесса. Они используются в целях оказания психологической поддержки школьникам, испытывающим затруднения в учебной деятельности [12].

Побочный продукт арт-терапии, по словам К. Рудестама, – чувство удовлетворения, возникающее при выявлении и развитии скрытых талантов. Искусство приносит радость [49].

Терапия искусством обеспечивает возможность символического экспериментирования с широким спектром эмоциональных переживаний, их исследования и выражения в социально приемлемой форме. Создание визуальных образов (рисунков, картин, скульптур) выступает безопасным способом отреагирования деструктивных и саморазрушительных тенденций. Арт-терапевтическая практика позволяет прорабатывать вытесненные мысли и эмоциональные состояния, способствует развитию чувства внутреннего контроля, повышает адаптационный потенциал личности в контексте учебной и повседневной деятельности, а также снижает утомляемость и негативные эмоциональные проявления, связанные с образовательным процессом [49].

Достижение целевых ориентиров арт-терапии в значительной степени определяется той атмосферой, которая формируется в процессе занятия. В арт-терапевтическом процессе субъект приобретает опыт позитивных индивидуально-личностных изменений [19].

По мнению И. Ялома, к числу «исцеляющих» факторов относятся: сплоченность группы и взаимная поддержка, реализация альтруистических

потребностей, освоение новых ролей и раскрытие скрытых личностных качеств, а также получение обратной связи в условиях особой демократичной атмосферы, основанной на равноправии и взаимной ответственности участников [51].

Особая роль принадлежит организации арт-терапевтических занятий в период адаптации к новым для ребенка условиям школьного обучения. Творческая деятельность ребенка способствует формированию у психолога установки на продуктивное сотрудничество и построение доверительных отношений. Такие занятия предполагают свободные, игровые и творческие формы взаимодействия и проводятся в различных организационных формах, направленных на развитие восприятия, эстетического любования [29].

Организация учебного сотрудничества с учащимися строится на принципах взаимного уважения, доверия, принятия, эмпатии и признания уникальности каждого ребенка. Оцениванию не подлежат темп работы ученика, его личностные особенности, своеобразие психических процессов (характеристики памяти, внимания, восприятия, темп деятельности и др.).

Все вышеперечисленные аспекты способствует снижению уровня невротизации, минимизации стрессовых ситуаций, что, в свою очередь, является важным условием сохранения психического здоровья первоклассников и создания благоприятной среды для их успешной адаптации. Данный комплекс мер призван помочь каждому ребенку в промежутке между дошкольным и школьным детством войти в новую систему отношений, включающую взаимодействие со взрослыми, сверстниками и самим собой.

Выделим признаки успешной адаптации первоклассников к школьному обучению.

1. Положительное эмоциональное отношение к школе – ребенку нравится ходить в школу, он рассказывает о школьных делах и не боится учебного процесса.

2. Удовлетворительное самочувствие и здоровье – отсутствие частых заболеваний, головных болей, нарушений сна и аппетита, связанных со школьными нагрузками.

3. Успешное освоение учебной программы – ребенок справляется с программными требованиями, демонстрирует адекватную возрасту успеваемость.

4. Сформированность учебной мотивации – преобладание познавательных мотивов над игровыми, желание узнать новое, выполнять учебные задания.

5. Адекватное социальное поведение – соблюдение школьных правил и норм, принятие требований учителя, отсутствие конфликтного или вызывающего поведения.

6. Благоприятные отношения с одноклассниками – наличие дружеских контактов, умение взаимодействовать в коллективе, адекватный социальный статус в классе.

7. Способность к саморегуляции и произвольности – умение контролировать свое поведение, сосредоточиваться на задании, доводить начатое до конца, следовать инструкциям [43].

Вопрос об успешной адаптации первоклассников затрагивает интересы всех участников образовательного процесса. Благодаря комплексному подходу можно достигнуть наилучших результатов.

В работе с первоклассниками в период школьной адаптации могут быть использованы различные направления арт-терапии. В систему занятий нами будут включены следующие направления: изотерапия, игровая терапия, музыкотерапия, куклотерапия и др.

Изотерапию можно назвать фундаментом арт-терапии. Это самый распространенный вид терапии искусством [10].

В.Г. Колягина делает упор на то, что: «изотерапия понимается как терапевтическое и психокоррекционное воздействие посредством

изобразительной деятельности на эмоциональное состояние и предпосылки познавательного, личностного и социального развития ребенка» [14, с. 15].

Будучи напрямую связанным с ключевыми психическими функциями, рисование не только стимулирует развитие каждой из них, но и способствует установлению интегративных связей, развитию чувственно-двигательной координации [12].

Психокоррекционные занятия с применением изотерапии выступают в качестве инструмента для исследования чувств, идей и значимых событий, развития межличностных компетенций и социальных отношений, а также для повышения уровня самооценки и формирования уверенности в себе [37].

М.В. Киселева выделяет четыре этапа изотерапии: этап свободной активности; процесс творческой работы; дистанцирование или процесс рассматривания; вербализация чувств [12].

В рамках метода изотерапии, в системе занятий для первоклассников, нами будут проводиться сессии, содержащие упражнения с использованием художественных материалов, позволяющих получить серию спонтанных рисунков.

В.Г. Колягина подчеркивает: «спонтанный авторский рисунок отражает как эмоциональное состояние человека в данный момент времени, так и его отношение к событиям прошлого. Поэтому важна не манера исполнения рисунка, а энергетическая составляющая, проявляющаяся в физическом пространстве в виде линий, пятен, цветовых контрастов» [14, с. 92].

Спонтанные рисунки порой напоминают каракули, однако в них всегда запечатлено актуальное состояние автора. Такие изображения передают эмоциональные впечатления от контакта через своеобразную знаковую систему – причудливые узоры.

М.В. Киселева утверждает, что: «в аналитической психологии принято считать, что бессознательное стремится компенсировать или дополнить сознание для формирования моментального процесса адаптации личности, создавая символическое пространство» [13, с. 36].

Рисуя, ребенок проявляет символическую активность: он создает определенный образ и организует пространство листа с помощью линий, точек и цветowych пятен. Психологу необходимо проявлять максимальное внимание при первом соприкосновении со спонтанными рисунками детей, прислушиваться к ощущениям своего тела, улавливать признаки дисгармонии в состоянии автора, схватывать в рисунках интенциональный целостный образ, взаимодействуя с первоклассником в формате конструктивного диалога.

М.В. Киселева определяет конструктивный диалог, как: «вербальное взаимодействие психолога с клиентом, опосредованное личной символикой творческой продукции клиента» [13, с. 37].

Еще одна форма работы в рамках изотерапии, которую мы включаем в занятия с первоклассниками это техника проективного рисунка. Она интересна тем, что обладает всеми необходимыми средствами для того, чтобы оказывать психотерапевтическое и психокоррекционное воздействие.

По мнению В.Г. Колягиной, основная задача проективного рисунка состоит в «выявлении и осознании трудно вербализуемых проблем и переживаний ребенка». Управляя и направляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания ученика, концентрации его конкретных значимых проблем [14, с. 93].

Совместный анализ изопродукции с ее автором позволяет акцентировать внимание на значимых деталях, побуждая к активации энергии, ассоциированной с проблемной областью, которая более не может сохраняться в латентном состоянии на уровне бессознательного [14].

В рамках изотерапии мы будем применять некоторые ее техники. Одна из них – техника направленной визуализации, под которой понимается направление потока воображения ребенка в определенное русло.

Техника направленной визуализации в сочетании с изобразительной деятельностью включает в себя четыре этапа: настройка на визуализацию; рассказывание или чтение истории, путешествия; возвращение из путешествия; обсуждение работы [38].

Выбор положения тела в пространстве определяется степенью релаксации, необходимой на конкретном занятии, которая может варьироваться по глубине. При поверхностной релаксации дети, находясь в положении сидя, с закрытыми глазами воспринимают рассказ; при глубокой – концентрируются на дыхании, фокусируясь на телесных ощущениях и процессе расслабления. Уровень релаксации обусловлен степенью готовности первоклассников к данному виду работы.

Структура истории включает три последовательные части: начало, кульминацию и завершение. Сюжетная линия определяется целевыми установками занятия. Кульминационный момент активизирует процессы воображения, в ходе которых слушатели находят выход из затруднительной ситуации, запуская механизмы самоисцеления. После выхода из состояния погружения участникам предлагается визуализировать запомнившиеся ощущения и образы в изобразительной форме. По завершении «путешествия» интерпретация пережитого не производится; обсуждение может проходить в кругу. Психологу целесообразно опросить всех участников, чтобы получить представление об индивидуальных переживаниях каждого.

Основная задача применения техники направленной визуализации заключается в том, чтобы актуализировать скрытые, неосознаваемые стороны личности, а затем осмыслить их как источник неявных потребностей, внутренних потенциалов и личностных ресурсов [12].

Одной из современных техник изотерапии, используемых нами в системе занятий, является «зентангл». Это технология интуитивного рисования на бумаге различных узоров. Процесс создания зентангла ориентирован не столько на конечный результат – получение замысловатого орнамента, сколько концентрацию в процессе работы, что, в свою очередь, способствует упорядочиванию мыслей. Развитие данных качеств особенно актуально для детей, испытывающих трудности школьной адаптации [48].

В систему занятий с первоклассниками, имеющими трудности в адаптации, наряду с изотерапией нами включена игровая терапия.

Как считает А.А. Осипова, данный подход применим к детям практически любого уровня развития, поскольку терапевтическая среда должна выстраиваться с учетом индивидуальных потребностей каждого ребенка [31].

Как справедливо отмечает М.В. Киселева, «игровая терапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры» [12, с. 46].

Игра является для ребенка средством выражения чувств, исследования межличностных отношений и самореализации. В процессе игровой деятельности ребенок переживает опыт субъективного контроля над ситуацией, даже в условиях, когда объективные обстоятельства этому противоречат.

З. Фрейд указывал на то, что в процессе игры ребенок выражает бессознательные импульсы, влечения, вытесненные фантазии и т.п. [50].

Приоритетная цель игровой терапии заключается в содействии ребенку в выражении собственных переживаний наиболее адаптивным для него способом – посредством игровой деятельности, а также в актуализации творческого потенциала для разрешения сложных жизненных ситуаций, которые проигрываются или моделируются в ходе игрового процесса.

Исцеляющий потенциал игровой терапии заключен в характере отношений, формирующихся между детьми и психологом. Организуемая специалистом игровая среда предоставляет первоклассникам возможность удовлетворения биологических, личностных и межличностных потребностей таким образом, который не предполагает подавления собственной индивидуальности [12].

Основная задача данной техники заключается не в осознании детьми источников собственных затруднений, а в акцентировании их внимания на процессе взаимодействия с педагогом-психологом и друг другом.

Игра оказывает значительное влияние на личностное развитие ребенка, способствует установлению доверительных отношений между участниками группы, снижает психоэмоциональное напряжение, позитивно воздействует на самооценку, позволяет ребенку обрести уверенность в себе в различных

коммуникативных ситуациях, минимизируя риск негативных социальных последствий.

Следующее направление арт-терапии, которое мы активно включаем в свою систему занятий – это музыкальная терапия.

Музыкотерапия как арт-терапевтический метод основана на междисциплинарном подходе. Она объединяет теоретическую основу нейрофизиологии, рефлексологии, музыкальной психологии [10].

Как пишет М.В. Киселева, «музыкальная терапия – это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний» [12, с. 75].

Универсальная природа музыки заключается в том, что она выступает в качестве неотъемлемого элемента всех народов и культур.

В исследовании Д. Кемпбелла проведен анализ научных и исторических свидетельств, которые доказывают, что: «танцы, звуковое тонирование и песни появились раньше, чем членораздельная речь. Это означает, что музыка является первобытным и исходным языком человечества» [47, с. 74].

Многообразие методических подходов в музыкотерапии предполагает, как целостное, так и изолированное применение музыкального воздействия в качестве основного терапевтического фактора, а также его интеграцию с другими коррекционными методами в качестве дополнительного сопровождения с целью усиления их общего воздействия и повышения эффективности.

Д. Кемпбелл считает принципиально важным то, что «музыкальная стимуляция уменьшает время двигательной реакции, повышает лабильность зрительного анализатора, улучшает память и чувство времени, оживляет условные рефлексы» [47, с. 111].

Музыкотерапия ориентирована на коррекцию эмоционального состояния и снижение уровня тревожности у первоклассников. Основное содержание данного метода составляют различные формы взаимодействия с музыкой:

применение готовых музыкальных произведений, сочинение части произведения, создание собственных композиций, извлечение звуков [47].

К формам, применяемым в музыкотерапии, относятся: вокальная деятельность, импровизация, инструментальное музицирование.

Психологу необходимо последовательно проходить через различные измерения звука, осуществляя глубокое слушание, как внутреннего мира ребенка, так и собственных личностных реакции. Психолог слушает не музыку, а личность, которая выражается в спонтанном музыкальном произведении.

Музыкальная терапия позволяет преодолевать психологическую защиту ребенка, оказывая успокаивающее либо активизирующее воздействие. Она способствует укреплению отношений одноклассниками; повышает самооценку через механизмы самоактуализации; обеспечивает возможность отреагирования эмоциональных состояний, способствует переживанию катарсиса и развитию эмпатических способностей; улучшает речевую функцию [42].

Таким образом, музыка служит ключом для получения доступа к эмоциональной памяти ребенка.

Фототерапия, в основе которой лежит использование фотографических изображений (фотографий, слайдов) с целью решения психологических задач, а также развития и гармонизации личности, также представляет собой одно из направлений арт-терапии, применяемых в разработанной нами системе занятий.

М.В. Киселева понимает фототерапию как «создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение и танец, драматическое исполнение, художественное описание и т.д.» [12, с. 89].

Положительное влияние фотографии на личность и ее взаимодействие с окружающей средой может осуществляться как в ходе совместного с психологом просмотра и анализа фотографических изображений (слайдов), так и в формате групповой работы. Особенно эффективны музыкально-слайдовые композиции, которые предполагают участие всего класса. Интуитивно

подобранные музыкальное сопровождение, созвучные композиции, усиливают эмоциональное воздействие на учащихся [19].

В некоторых случаях применение фототерапии в лечебно-коррекционных и развивающих целях может служить значимым внешним ресурсом. Например, демонстрация слайдов с изображениями объектов природы в формате макросъемки, сопровождаемая подобранным музыкальным рядом, обеспечивает активную сенсорную стимуляцию. Данный процесс способствует генерации положительных эмоциональных переживаний, оказывая комплексное терапевтическое и гармонизирующее воздействие на детскую психику. Слайд-терапия успешно интегрирована в разработанную нами систему занятий [43].

Еще одно направление арт-терапии, используемое в нашей работе с первоклассниками в период адаптации – это куклотерапия.

Л.Д. Лебедева уверена, что «изготовление «пальчиковых кукол» и театрализация позволяют исследовать глубинные проблемы, чувства, переживания личности ребенка» [19, с. 93].

Изготовленная вручную кукла выступает своеобразным портретом своего создателя. Она служит инструментом повествования, позволяя задействовать художественные образы, а также транслировать значимые проблемы и переживания опосредованно – через образ [19].

При применении арт-терапевтических техник в работе с детьми акцент смещается на личностное продвижение ребенка, которое оценивается не через сравнение с другими, а через соотнесение его текущих результатов с его предыдущими достижениями.

По мнению Л.Д. Лебедевой, «и ребенок, и взрослый в арт-терапевтическом процессе приобретают ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост» [19, с. 130].

Рассмотренные нами направления (изотерапия, игровая терапия, музыкотерапия, куклотерапия, фототерапия) представляют собой эффективные

методы работы с первоклассниками, испытывающими трудности в адаптационный период. Использование методов арт-терапии в работе с первоклассниками позволяет выявить скрытые ресурсы ребенка, безболезненно диагностировать имеющиеся проблемы и наметить пути их коррекции.

Таким образом, возможности применения арт-терапии рассматриваются нами как высокоэффективный и экологичный инструмент работы с первоклассниками. Ее методологический потенциал заключается в опосредованном, невербальном характере воздействия, что позволяет безопасно работать с широким спектром трудностей, актуальных для адаптационного периода. Механизмы арт-терапевтического воздействия способствуют снижению эмоционального напряжения, развитию коммуникативной компетентности, формированию позитивной групповой динамики, создавая тем самым условия для компенсации адаптационных рисков и гармонизации психического состояния. Ключевыми индикаторами успешности данного процесса выступают позитивное эмоциональное отношение к школе, сформированность учебной мотивации, адекватная самооценка, развитие самостоятельности и благополучное включение ребенка в систему социальных отношений.

## 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С ПЕРВОКЛАССНИКАМИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

### **2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики школьной адаптации у первоклассников**

Эмпирическое исследование, направленное на изучение адаптации у первоклассников, проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Лесосибирска» в период с сентября 2025 по март 2026 года.

В исследовании приняли участие учащиеся 1 классов в количестве 24 человек. Возраст испытуемых – 6-7 лет.

Экспериментальное исследование было проведено в несколько этапов:

1 этап (сентябрь 2025 г. – декабрь 2025 г.) – определение методов и выборки эмпирического исследования, проведение первичной диагностики школьной адаптации у первоклассников.

2 этап (январь 2025г. – май 2026 г.) – разработка и реализация системы коррекционно-развивающих занятий с использованием арт-терапевтических методов, направленных на изменение показателей у первоклассников, имеющих трудности в школьной адаптации.

3 этап (май 2026 г. – июнь 2026 г.) – проведение повторной диагностики школьной адаптации у первоклассников, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности коррекционно-развивающей работы с первоклассниками, имеющими трудности в адаптации к школьной среде, формулирование выводов.

Диагностический инструментарий представлен следующими методиками: «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова), «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева).

Проанализируем содержание выбранных методик.

1. Методика «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова) [22].

Цель: выявление мотивационных предпочтений в учебной деятельности у первоклассников.

В методике представлены следующие критерии адаптации: «Эмоциональное отношение ребенка к школе», «Скрытое неблагополучие в отношении школьного обучения», «Возможные проблемы в отношениях с учителем», «Изоляция ребенка в классе».

Анализ результатов позволяет выделить пять уровней школьной мотивации: очень высокий уровень (от 25 до 30 баллов), высокий уровень (от 20 до 24 баллов), средний уровень (от 15 до 19 баллов), низкий уровень (от 10 до 14 баллов), очень низкий уровень (ниже 10 баллов).

2. Методика «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева) [33].

Цель – выявление индивидуальных особенностей и трудностей адаптации у первоклассников.

Данная методика предполагала следующую структуру проведения: классным руководителем в бланке ответов зачеркиваются номера утверждений, которые характеризуют урочную и внеурочную деятельность каждого ученика. Подсчитав, какую сумму баллов набрал ребенок, можно определить его коэффициент дезадаптации.

Анализ полученных в ходе обследования результатов позволяют интерпретировать значение коэффициентов следующим образом: показатель до 14 % является нормой адаптации, показатель от 15 до 30 % свидетельствует о средней степени дезадаптации, показатель свыше 30 % указывает на высокую степень дезадаптации, коэффициент свыше 40 % указывает на необходимость консультации невролога.

Методика включает исследование следующих факторов: родительские отношения (РО); неготовность к школе (НГШ); леворукость (Л); невротические

симптомы (НС); инфантилизм (И); гиперкинетический синдром, чрезмерная расторможенность (ГС); инертность нервной системы (ИНС); недостаточная произвольность психических функций (НП); низкая мотивация учебной деятельности (НМ); астенический синдром (АС); нарушения интеллектуальной деятельности (НИД).

Ниже опишем результаты исследования первичной диагностики у обучающихся по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова). Данные, полученные вследствие анализа проведенного исследования, представлены в приложении А (таблицы А.1, А.2).

Мы определили, что среди респондентов 1 «Б» класса, у 1 человека (8,33 %) отмечается высокий уровень школьной мотивации. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью.

Средний уровень выявлен у 8 человек (66,67 %). Первоклассники достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят туда, чтобы общаться с одноклассниками. Таким детям нравится ощущать себя школьниками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

Низкий уровень диагностирован у 2 испытуемых (16,67 %). Что соответствует низкой школьной мотивации. Данная категория учащихся посещают школу неохотно, предпочитает пропускать занятия. На уроках они часто занимаются посторонними делами, играми, испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации.

Очень низкий уровень установлен у 1 человека (8,33 %). Он свидетельствует о негативном отношении к школе. Такой ребенок не справляется с учебной деятельностью, испытывает проблемы в общении с одноклассниками и учителем, находится в состоянии неустойчивой адаптации.

Структура мотивации у учащихся 1 «Б» класса свидетельствует о нарушениях адаптационного процесса у первоклассников.

Нормативный диапазон (высокий и средний уровни) охватывает 75 % учащихся (1 человек с высоким показателем и 8 первоклассников со средним результатом). Это означает, что класс в целом благополучно воспринимает школьную среду, но только у 1 испытуемого (8,33 %) мотивация приобрела полноценный познавательный характер. У остальных 8 детей (66,67 %) преобладает внешняя мотивация. Это указывает на то, что внутренняя учебная мотивация («хочу знать, уметь») у большинства первоклассников еще не сформирована.

Таким образом, на основе полученных результатов диагностики по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова), представленных на рисунке 1, мы можем сделать вывод о том, что у учащихся 1 «Б» класса 25 % испытуемых (3 человека) входят в группу риска по школьной адаптации.

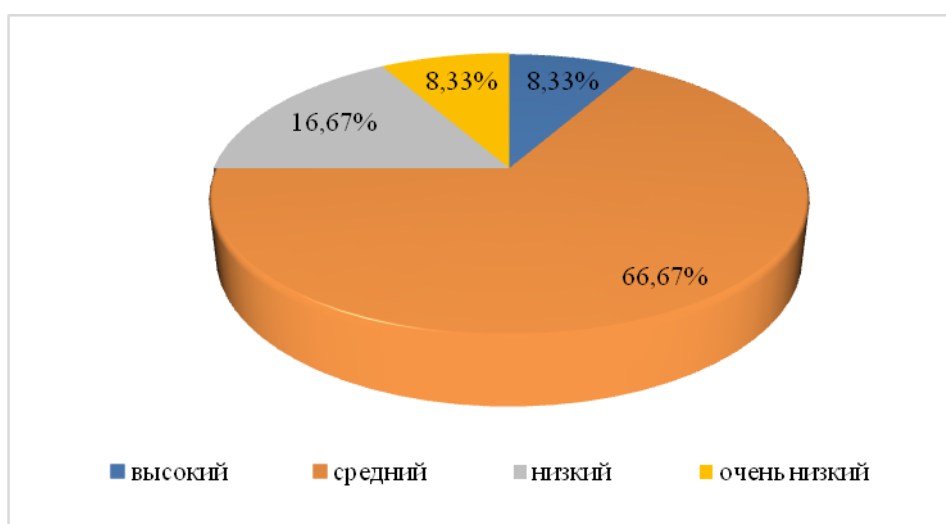


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики школьной адаптации у обучающихся 1 «Б» класса по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова)

По результатам диагностики с использованием методики «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова) у учащихся 1 «В» класса были получены следующие данные.

Из 12 респондентов 1 школьник (8,33 %) имеет очень высокий уровень мотивации, что подчеркивает наличие у него высоких познавательных мотивов, стремления наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Такие учащиеся отличаются особым добросовестным отношением, способностью к длительной концентрации внимания и самоорганизации.

Высокий показатель мотивации демонстрируют 3 человека (25 %). Дети хорошо интегрированы в коллектив и способны эффективно учиться. Подобные показатели присущи большинству учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью.

Средний уровень мотивации установлен у 5 человек (41,67 %). Большинство первоклассников способны справляться с учебными задачами и социальным взаимодействием. Они находятся в процессе формирования необходимых навыков для успешного обучения. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени. Учебный процесс не всегда является для них источником устойчивого интереса.

Низкую школьную мотивацию продемонстрировали 2 человека (16,67 %). Эти ученики могут испытывать трудности с социализацией или учебным процессом. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

Очень низкую мотивацию имеет 1 ребенок (8,33 %). Учащийся с таким уровнем может столкнуться с серьезными проблемами, влияющими на учебный процесс и его эмоциональное состояние.

Проведенная диагностика позволяет охарактеризовать структуру школьной мотивации в 1 «В» классе следующим образом.

Формальное распределение по уровням выглядит относительно благополучным: большинство учеников (9 человек, или 75 %) демонстрируют нормативные показатели (от очень высокого уровня до среднего).

Выявлен дефицит внутренней учебной мотивации. Только 4 респондента (33,33 %) показывают высокий и очень высокий уровень мотивации, связанный с познавательной активностью. Для остальных 8 испытуемых (66,67 %) характерна либо внешняя мотивация, или же ее отсутствие (низкие показатели). Это указывает на то, что для большинства первоклассников внутренний стимул к обучению («хочу знать и уметь») отсутствует, либо находится в зачаточном состоянии. Такая ситуация требует целенаправленной работы по формированию познавательных интересов уже на начальном этапе обучения. В противном случае, высока вероятность, что учеба так и останется для детей обязанностью, а не личностно значимой деятельностью.

Таким образом, на основе полученных результатов диагностики по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова), представленных на рисунке 2, мы можем сделать вывод о том, что в 1 «В» классе 25 % испытуемых (3 человека) входят в группу риска по школьной адаптации.

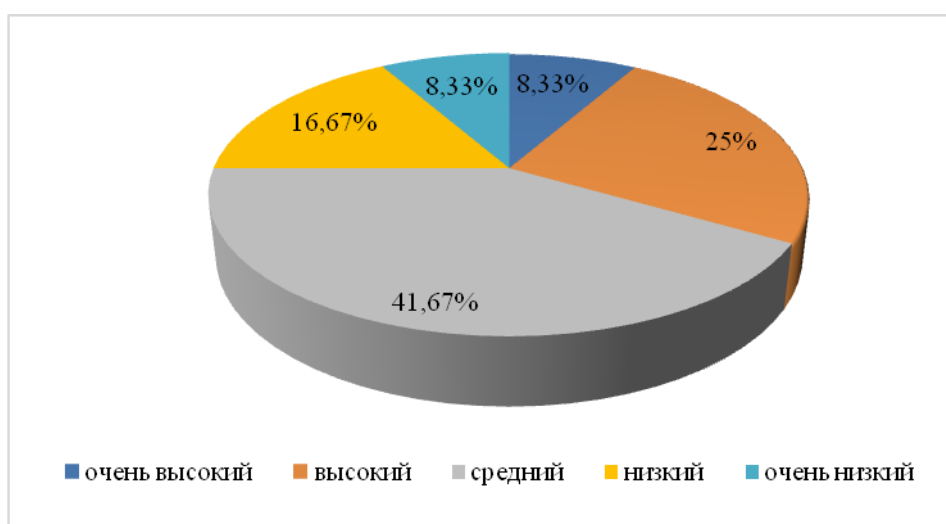


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики школьной адаптации у обучающихся 1 «В» класса по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова)

Согласно результатам диагностики по методике Н.Г. Лускановой «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации», мы можем сделать вывод о том, что показатели уровня школьной мотивации у учащихся первых классов на констатирующем этапе исследования являются идентичными. В обеих группах 25 % испытуемых (по 3 человека) входят в группу риска по школьной адаптации, что позволяет говорить об однородности выборок и корректности их сравнения в ходе дальнейшего формирующего эксперимента.

Более подробная информация с результатами диагностики школьной адаптации у обучающихся по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева) представлена в приложении А (таблицы А.1, А.2).

На рисунке 3 представлена общая информация о результатах диагностики по опроснику для учителя по адаптации первоклассников в 1 «Б» классе.



Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики школьной адаптации у обучающихся 1 «Б» класса по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

Анализируя результаты исследования, полученные с использованием методики «Опросник для учителя по адаптации первоклассников»

(автор – Л.М. Ковалева), можно выделить следующее: в 1 «Б» классе 7 человек (58,33 %) имеют нормальную адаптацию, 3 респондента (25 %) – среднюю степень дезадаптации. Эти дети адаптировались к школьной среде лишь частично. Им нравится ходить в школу, однако они испытывают определенные трудности в обучении и коммуникации.

Нами выявлены учащиеся, находящиеся в группе риска (серьезная степень дезадаптации и необходимость консультации невролога). В сумме 16,67 % (2 человека) демонстрируют выраженные нарушения адаптационного процесса, требующие незамедлительного вмешательства со стороны специалистов различного профиля. Один ребенок нуждается в систематической психокоррекционной работе. У данного учащегося наблюдаются устойчивые трудности в усвоении учебной программы, низкая учебная мотивация, неспособность к произвольной регуляции поведения и эмоциональной саморегуляции. Ему требуется индивидуальное сопровождение, направленное на развитие познавательных процессов, формирование внутренней позиции школьника и отработку навыков социально приемлемого поведения в учебной ситуации.

Другому первокласснику необходима консультация психоневролога и комплексная поддержка. У испытуемого, помимо выраженных трудностей в учебной деятельности, отмечаются признаки невротических расстройств: повышенная тревожность, эмоциональная лабильность, тики, навязчивые движения и другие психосоматические проявления. Такой школьник требует не только психолого-педагогической коррекции, но и медицинского сопровождения.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что ситуация с адаптацией учащихся в 1 «Б» классе является противоречивой. Несоответствие между формальной адаптацией и реальными трудностями указывают на наличие скрытых дезадаптирующих механизмов. С одной стороны, у большинства учащихся (58,33 %) диагностирована нормальная адаптация. С другой – практически весь класс демонстрирует высокие уровни факторов,

прямо влияющих на учебную деятельность: гиперкинетический синдром, чрезмерная расторможенность (ГС); инертность нервной системы (ИНС); низкая мотивация учебной деятельности (НМ); нарушения интеллектуальной деятельности (НИД); инфантилизм (И); недостаточная произвольность психических функций (НП).

Рассмотрим, какие группы факторов лежат в основе дезадаптации у обучающихся 1 «Б» класса.

На рисунке 4 представлена общая информация о преобладающих факторах в диагностике школьной адаптации обучающихся 1 «Б» класса по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)



Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики школьной адаптации обучающихся 1 «Б» класса по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (преобладающие факторы)

Полученные нами данные показывают, что в 1 «Б» классе преобладает множество факторов, влияющих на процесс адаптации.

Проанализировав результаты диагностики, нами было установлено, что подавляющее большинство респондентов (91,67 %) обладают признаками гиперкинетического синдрома (расторженность, невнимательность), практически все испытуемые (91,67 %) имеют инертность нервной системы (медлительность, трудности переключения). Это сочетание создает «невозможный» для стандартного урока фон: часть детей не может сосредоточиться, и усидеть на месте, а другая с трудом включается в работу и переключается между заданиями.

Выявленная низкая мотивация учебной деятельности у 8 человек (66,57 %) и, как следствие дезадаптация, являются не первичной проблемой, а закономерным результатом действия описанных выше факторов.

У 7 человек (58,33 %) диагностированы нарушения интеллектуальной деятельности, а также у 7 респондентов (58,33 %) отмечено преобладание инфантилизма. Это свидетельствует о том, что многие учащиеся психологически не готовы к систематическому учебному труду и испытывают объективные сложности в усвоении программы.

Нами установлено, что у 5 человек (41,67 %) обнаружена недостаточная произвольность. Таким детям чрезвычайно трудно быть успешным в учебном процессе. Неудача и постоянное напряжение закономерно приводит к снижению желания учиться и способствует развитию школьной дезадаптации.

Также нами зафиксированы факторы в наименьшей степени, влияющие на процесс адаптации – астенический синдром выявлен у 3 человек (25 %), невротические симптомы отмечаются у 2 учащихся (16,67 %), неготовность к школе у 1 респондента (8,33 %), влияние родительских отношений у 1 учащегося (8,33 %), леворукость у 1 человека (8,33 %).

По результатам диагностики с использованием методики «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева) в 1 «В» классе были получены следующие данные.

В классе наблюдается нормальная адаптация у 5 человек (41,67 %). Эти учащиеся хорошо подготовлены к обучению, обладают широким кругом познавательных интересов, общительны и доброжелательны.

У одного ученика (8,33 %) выявлена средняя степень дезадаптации. Данный ребенок адаптировался к школьной среде частично и требует к себе постоянного внимания со стороны педагога и психолога.

У 2 респондентов (16,67 %) зафиксирована серьезная степень дезадаптации. Данная категория учащихся составляет группу риска и нуждается в систематических психокоррекционных мероприятиях, направленных на развитие навыков саморегуляции и преодоление дезадаптивных проявлений.

Четырем первоклассникам (33,33 %) необходима консультация невролога. Эти дети имеют выраженные нарушения эмоционального состояния и невротические проявления.

Более подробная информация с расчетом уровней адаптации представлена в приложении А (таблицы А.3, А.5).

На рисунке 5 представлена общая информация о результатах диагностики по опроснику для учителя по адаптации первоклассников в 1 «В» классе

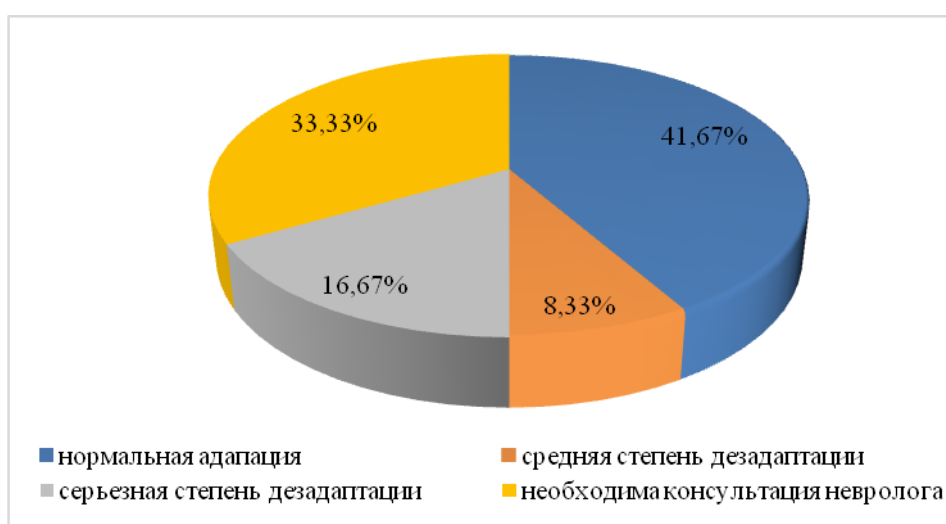


Рисунок 5 – Результаты первичной диагностики школьной адаптации у обучающихся 1 «В» класса по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

На основании представленных данных формируется целостная и тревожная картина, где оценка учителя лишь частично отражает глубину проблем класса.

Согласно опроснику, 41,67 % детей адаптированы нормально, что свидетельствует об успешном вхождении этих учащихся в школьную среду, наличии у них познавательных интересов. Данные дети хорошо подготовлены к школе, легко вступают в контакт, доброжелательны и активны на уроках.

В то же время 58,33 % учащихся имеют те или иные трудности (от средней степени дезадаптации до необходимости консультации невролога). Это означает, что более половины класса испытывают затруднения в процессе адаптации к школьному обучению, что проявляется в сниженной учебной мотивации, поведенческих проблемах, трудностях усвоения учебного материала, а также в нарушениях эмоционально-волевой сферы.

Тот факт, что 33,33 % учащихся уже рекомендованы к консультации невролога, является важным сигналом, подтверждающим серьезность ситуации. Данная категория детей демонстрирует выраженные нарушения эмоционального состояния и невротические проявления: признаки истощения, частую отвлекаемость, навязчивые движения и ритуалы, повышенную тревожность. Эти учащиеся представляют собой сложную неоднородную группу, требующую не только психолого-педагогической коррекции, но и обязательного медицинского сопровождения. Высокий процент детей, нуждающихся в консультации невролога, указывает на то, что адаптационные трудности в классе носят не только педагогический, но и клинический характер, что требует комплексного междисциплинарного подхода с участием психолога, педагога, родителей и врача-невролога.

Рассмотрим, какие группы факторов лежат в основе дезадаптации у обучающихся 1 «В» класса.

На рисунке 6 представлена общая информация о преобладающих факторах в диагностике школьной адаптации обучающихся 1 «В» класса по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников».



Рисунок 6 – Результаты первичной диагностики школьной адаптации обучающихся 1 «В» класса по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (преобладающие факторы)

Доминирующим и системообразующим фактором является астенический синдром, он установлен у 11 человек (91,67 %). Это состояние патологического истощения и утомляемости является основной первопричиной, от которой следуют все остальные адаптационные трудности.

На фоне истощения у детей могут одновременно наблюдаться как гиперкинетические проявления, они зафиксированы у 10 человек (83,33 %) как форма раздражительной суетливости, так и инертность, которая диагностирована у 9 респондентов (75 %), как проявление заторможенности и нехватки энергии. У 8 человек (66,67 %) выявлен инфантилизм.

Астения является причиной нарушений в познавательной и эмоциональной сферах. Она ведет к снижению мотивации у 6 учащихся (50 %), трудностям в интеллектуальной деятельности у 7 человек (58,33 %), невротизации у 4 первоклассников (33,33 %) и недостаточной

произвольности у 8 человек (66,67 %). Неготовность к школе у 4 первоклассников (33,33 %). Детям, находящимся в состоянии истощения, объективно не хватает ресурсов для учебной деятельности.

Также нами установлены факторы в наименьшей степени, влияющие на процесс адаптации – леворукость у 1 человека (8,33 %), влияние родительских отношений у 1 учащегося (8,33 %).

Деадаптация в классе носит вторичный характер. Низкая мотивация, инфантилизм, неготовность к школе и нарушения интеллектуальной деятельности не являются первичными причинами неуспеха, а выступают его следствием. Они развились на фоне хронического переутомления и нервно-психического истощения детей. Это принципиально меняет подход к коррекции: бесполезно развивать мотивацию у выгоревшего ребенка – сначала нужно восстановить его ресурсы.

Более подробная информация с расчетом уровней адаптации у обучающихся и преобладающих факторов по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева) представлена в приложении А (таблицы А.3, А.4, А.5, А.6).

В ходе анализа, нами выявлено, что показатели уровней школьной мотивации учащихся 1 «Б» и 1 «В» классов полностью совпадают. Нормативное значение мотивации (от очень высокого до среднего) демонстрируют 75 % учащихся, тогда как 25 % детей в каждом из классов находятся в группе риска, имея низкую или очень низкую мотивацию, что свидетельствует о наличии у них признаков школьной деадаптации.

Сопоставляя результаты, полученные в ходе диагностики по выявлению степени адаптации первоклассников и определении ведущих факторов деадаптации мы отмечаем, что существуют различия между показателями у учащихся 1 «Б» и 1 «В» классов.

Так для учащихся 1 «Б» класса ключевыми проблемами являются дисрегуляция поведения и познавательной деятельности. Доминирующие факторы – гиперкинетический синдром, расторможенность

(91,67 %) и инертность нервной системы (91,67 %), которые создают фон для трудностей с произвольностью, вниманием и формированием устойчивой учебной мотивации. Это класс, где детям преимущественно трудно организовать себя.

В 1 «В» классе другая ситуация – диагностирована высокая распространенность астенического синдрома (91,67 %), что свидетельствует о состоянии хронического истощения и переутомления у подавляющего большинства первоклассников. На этом фоне проявляются как симптомы расторможенности – гиперкинетический синдром (83,33 %), так и инертности (75 %), что является следствием выраженной утомляемости. Этому классу физически и психически тяжело справляться с нагрузкой.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что школьная дезадаптация в параллели первоклассников имеет разнородный характер. В 1 «Б» классе требуются коррекционно-развивающие мероприятия, направленные на формирование произвольной регуляции, навыков самоконтроля и познавательного интереса. Почти все учащиеся 1 «В» класса находятся в состоянии переутомления и нервного истощения. Акцент в работе психолога должен сместиться с развивающих занятий на реабилитационные: снятие тревожности, эмоциональная поддержка, релаксация, арт-терапевтические методы для мягкого восстановления эмоционального состояния. Это создаст необходимую основу для последующей педагогической работы, так как без стабилизации психоэмоционального состояния, любые образовательные воздействия будут неэффективны. Учебные требования должны быть адаптированы под низкий энергетический ресурс детей. Ключевая задача педагога-психолога на данном этапе – создание психологически безопасной, поддерживающей и максимально щадящей среды.

Обобщая результаты диагностики, полученные по методикам «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова) и «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева), мы выделили группу риска первоклассников,

имеющих трудности школьной адаптации. В нее вошли учащиеся 37,5 % испытуемых (9 человек), демонстрирующих низкие показатели к школьной адаптации.

Для дальнейшей работы выборка исследования разделена на контрольную и экспериментальную группы, куда вошли как первоклассники группы риска, так и испытуемые с нормальным уровнем школьной адаптации. Данные группы эквивалентны по составу, в каждой группе представлены разные уровни школьной адаптации. В экспериментальную группу вошли 12 первоклассников 1 «В» класса. Для 41,67 % (5 человек) учащихся экспериментальной группы характерны высокие показатели школьной адаптации, для 8,33 % (1 человека) – средние, для 16,67 % (2 человека) – низкие и для 33,33 % (4 человека) – очень низкие показатели школьной адаптации. Контрольная группа состоит из 12 первоклассников 1 «Б» класса, где 58,33 % испытуемых (7 человек) показали высокий уровень адаптации к школьному обучению, 25 % респондентов (3 человека) – средний, 8,33 % (1 человек) – низкий уровень и 8,33 (1 человек) – очень низкий уровень школьной адаптации. Представленность контрольной и экспериментальной групп отражена на рисунке 7.

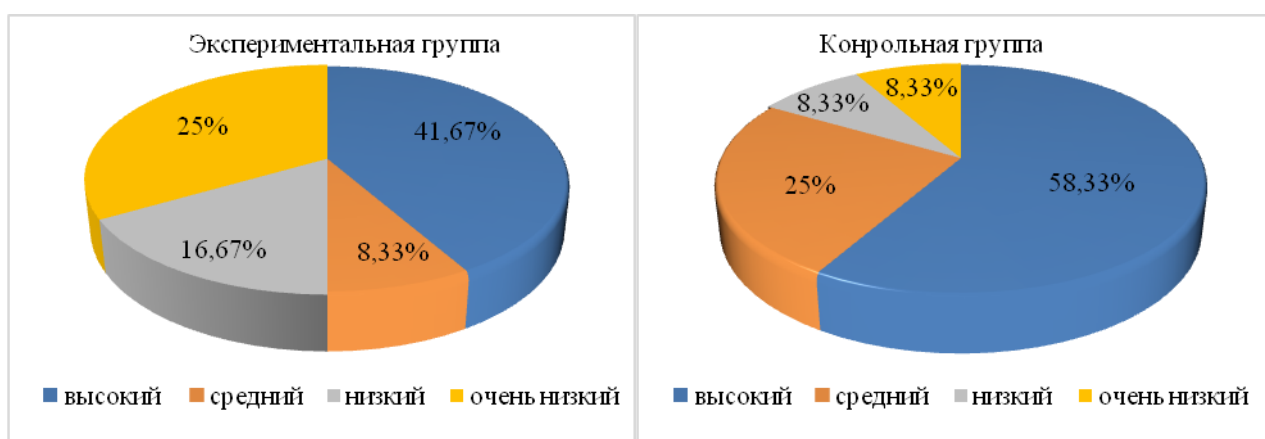


Рисунок 7 – Представленность уровней школьной адаптации у обучающихся экспериментальной и контрольной групп (методики: «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Н.Г. Лусканова), «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева))

Общий процент учащихся контрольной и экспериментальной групп с низкими и очень низкими показателями адаптации – 66,66 %.

С экспериментальной группой несовершеннолетних реализована система занятий, направленная на психолого-педагогическую поддержку адаптации первоклассников к школьному обучению, описанная в параграфе 2.2.

## **2.2 Описание системы занятий с использованием методов арт-терапии при работе с первоклассниками в период адаптации к школьному обучению**

На основе результатов исследования нами была составлена система занятий с использованием методов арт-терапии для работы с первоклассниками в период школьной адаптации. Эта система позволит облегчить учащимся процесс вхождения в школьную среду, повысить учебную мотивацию, а также нивелировать негативные проявления в психоэмоциональном развитии при нарушенной адаптации.

Цель занятий: создание условий для благоприятной адаптации первоклассников к школьной среде посредством методов арт-терапии.

Система занятий ориентирована на решение следующих задач:

1. Обеспечить психологическую поддержку детей с разными уровнями адаптации.
2. Формировать у первоклассников положительное отношение к школе и внутреннюю позицию школьника.
3. Способствовать выработке адаптивных механизмов в саморегуляции эмоциональных состояний.
4. Обучать эффективным способам общения, содействовать сплочению детского коллектива.

Принципы реализации системы занятий:

- принцип комплексности, системности и последовательности;
- принцип единства коррекции и диагностики;

- принцип учета личностных и возрастных особенностей;
- принцип гуманизма;
- принцип интегративности;
- принцип безопасности и доверия.

В процессе разработки системы занятий, направленной на профилактику трудности в школьной адаптации первоклассников, нами использованы отечественные психолого-педагогические программы работы с учащимися данной возрастной категории Н.В. Карпушкиной, М.В. Киселевой, В.Г. Колягиной, А.И. Копытина, Л.Д. Лебедевой, С.И. Тукачёвой [10, 11, 14, 16, 19, 39] и зарубежные С. Бакалтер, Л. Гузман [45, 46].

Коррекционно-развивающая работа, направленная на устранение дезадаптивных форм поведения и эмоциональных состояний, обеспечивает формирование психологической готовности к обучению и успешное прохождение адаптационного периода. Работа организована в формате групповых занятий с преимущественным преобладанием изо-терапевтических техник. В качестве дополнительных методических приемов применяются тематические беседы, рассказы, релаксационные техники и иные формы активного взаимодействия.

Система коррекционно-развивающих занятий включает 14 арт-терапевтических сеансов с учетом возрастных особенностей первоклассников. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Средняя продолжительность занятия – 40 минут.

Занятие имеет следующую структуру: приветствие, основное содержание, рефлексия.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня школьной тревожности и эмоционального напряжения у первоклассников;
- повышение уровня позитивных социальных взаимодействий, сотрудничества и эмпатии по отношению к другим;

– рост мотивации и вовлеченности в обучение и внеклассные занятия, мероприятия;

– стабилизация психоэмоционального состояния.

В рамках реализации системы занятий нами были разработаны методические рекомендации для родителей по вопросам школьной адаптации первоклассников и конспект родительского собрания по теме: «Первый раз в первый класс: поддерживаем ребенка в период адаптации с помощью арт-терапии», более подробная информация представлена в приложениях Д, Е.

План системы занятий с использованием арт-терапии при работе педагога-психолога с первоклассниками, имеющими трудности в школьной адаптации, представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Тематически план занятий с использованием арт-терапии для работы психолога с первоклассниками, имеющими трудности в школьной адаптации

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание
1	«Созерцаю другого, понимаю себя»	Развитие навыков взаимопонимания и сотрудничества между участниками	1. Приветствие – упражнение «Здравствуй друг» – упражнение «Наши правила» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Рисуем круги» – упражнение «Пожелание в ладошке» 3. Рефлексия
2	«Сад спокойствия»	Создание условий для формирования благоприятного эмоционального состояния, снижения тревожности	1. Приветствие – упражнение «Разноцветное настроение» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Рисуем деревья» – упражнение «Цветопись настроения» 3. Рефлексия
3	«Куклотерапия»	Развитие навыков планирования и самоконтроля в процессе выполнения учебных и творческих задач	1. Приветствие – упражнение «Кукла моего настроения» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Лоскутная история» – упражнение «Ласковое имя»

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание
			3. Рефлексия
4	«Волшебный калейдоскоп эмоций»	Обучение эффективным способам управления своими эмоциями, содействие их конструктивному выражению	1. Приветствие – упражнение «Приветствие без слов» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Театр масок» – упражнение «Тепло наших сердец» 3. Рефлексия
5	«Лепим с любовью»	Расположение участников занятия к двигательной и эмоциональной разрядке	1. Приветствие – упражнение «Только вместе» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Азбука из пластилина» – упражнение «Сотвори себе солнце» 3. Рефлексия
6	«Я – школьник»	Создание условий для формирования у учащихся внутренней позиции школьника	1. Приветствие – упражнение «Необычное приветствие» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Я – ученик, которого я нарисовал» – упражнение «Пожелание школьнику» 3. Рефлексия
7	«Мы похожи»	Создание благоприятных условий для снижения уровня невротизации у первоклассников	1. Приветствие – упражнение «Приветствия в движении» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Матрицы-фракталы» – упражнение «Качество в подарок» 3. Рефлексия
8	«Ритмы вокруг и внутри нас»	Создание условий для снятия психоэмоционального напряжения	1. Приветствие – упражнение «Расставь посты» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Повтори за мной» – упражнение «Исполнение группового ритма» 3. Рефлексия

Окончание таблицы 1

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание
9	«Наш класс – это все мы!»	Формирование чувства общности и развитие навыков взаимопонимания и согласованного взаимодействия между учащимися	1. Приветствие – упражнение «Приветствия в кругу» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Рисование на влажной бумаге» – упражнение «Прощание в кругу» 3. Рефлексия
10	«Праздник в движении»	Создание условий для формирования у учащихся взаимного доверия и сплоченности детского коллектива	1. Приветствие – упражнение «Древние танцы» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Праздник» – упражнение «Актеры» 3. Рефлексия
11	«Школа как сцена»	Закрепление позитивного эмоционального отношения к школе, развитие инициативы и ответственности	1. Приветствие – упражнение «Изображение звуков» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Драматическая арена» – упражнение «Одна минута тишины» 3. Рефлексия
12	«Говорящие рисунки»	Развитие способности осознавать и выражать свои чувства и ощущения	1. Приветствие – упражнение «Пожелания на день» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Мир в деталях» – упражнение «Фотограф» – упражнение «Колодец» 3. Рефлексия
13	«Спасибо тебе!»	Создание условий для сплочения детского коллектива, формирование у учащихся отношения друг к другу как к целостной группе – «класс»	1. Приветствие – упражнение «Путаница» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Автопортрет» – упражнение «Танцевальная гимнастика» 3. Рефлексия
14	«Милый друг»	Создание условий для осмысления и закрепления опыта, полученного в процессе работы, подведение итогов проведенных занятий	1. Приветствие – упражнение «Подарок для души» 2. Основное содержание занятий – упражнение «Фантазия» 3. Рефлексия

В качестве примера опишем содержание занятия 1 «Созерцая другого, понимаю себя»

**Цель:** развитие навыков взаимопонимания и сотрудничества между участниками.

**Материалы и оборудования:** цветные карандаши, фломастеры, акварель, гуашь, восковые мелки (выбор изобразительных средств определяется участниками самостоятельно); ватман формата А2; релаксационная музыка (Э. Григ «Утро»).

### 1. Приветствие

#### Упражнение «Здравствуй друг»

Учащимся предлагается образовать два круга: внешний и внутренний. Участники располагаются лицом друг к другу и воспроизводят за психологом фразы, сопровождая их соответствующими жестами и мимикой:

- Здравствуй, друг! (здороваются за руку)
- Как ты тут? (хлопают друг друга по плечу)
- Ты пропал! (закрывают глаза руками)
- Я скучал! (руки к щекам и качают в стороны головой)
- Ты пришел! (широко разводят руками)
- Хорошо! (обнимаются)

После обыгрывания всех реплик участники внешнего круга делают шаг в сторону, меняя таким образом партнера (участники внутреннего круга остаются на своих местах). Игра возобновляется. Смена партнеров продолжается до тех пор, пока все участники не возвратятся в исходное положение, занимаемое перед началом игры.

#### Упражнение «Наши правила»

Участники садятся в круг, и каждый по очереди предлагает правила работы (один говорит, остальные внимательно слушают; мы говорим о том, что чувствуем и думаем прямо сейчас, на этом занятии; нельзя рвать, выбрасывать или портить чужие работы; если работа другого не нравится – нужно просто

промолчать; нет правильных или неправильных рисунков (работ); то, что происходит на занятии остается в кругу).

## 2. Основное содержание занятий

### Упражнение «Рисуем круги»

Учащиеся занимают рабочие места. Детям разрешается изменить первоначально выбранное место при необходимости. Психолог дает задание нарисовать круг любого размера, тем цветом, который наиболее приятен в данный момент. После того, как все дети нарисовали первые круги, можно добавить еще несколько кругов разного размера и цвета по желанию ребенка. Затем педагог-психолог предлагает первоклассникам отойти от стола и внимательно рассмотреть созданные изображения со стороны.

Последующая инструкция адресуется только тем учащимся, которые остались недовольны своей работой. Ученики могут скорректировать форму, поменять цвет (можно воспользоваться техникой перекрытия), дорисовать необходимые круги, поменять их размер и расположение на листе, добавить контур, можно выполнить новый рисунок при необходимости.

Психолог предлагает детям соединить линиями их круги с теми, которые больше всего понравились. Благодаря этому приему образуется единая цепочка. Затем учащиеся заполняют внутреннее пространство каждого круга сюжетными картинками, значками или символами, придавая каждому кругу свой особый, индивидуальный образ. Так каждый участник добавляет в общую работу что-то свое, уникальное.

Психолог задает следующие вопросы:

- Какое настроение у ваших кругов?
- Почему вы выбрали именно эти цвета?
- Что вы чувствовали, когда рисовали свой первый круг?
- Есть ли среди кругов тот, который особенно привлекает внимание?
- По какому принципу вы выбирали путь соединения своего рисунка с другим?
- Что вы чувствовали, когда ваши круги оказались связаны с другими?

– Как вы думаете, что символизируют эти линии?

– Поменялось ли ваше настроение после выполнения данной работы?

### Коллективная работа

Школьникам предлагается обойти лист (картину), посмотреть на нее с разных сторон, внимательно изучая общую композицию. Если у школьников возникает желание дорисовать что-то свое в кругах других участников, следует попробовать договориться об этом с автором изображения. После этого участники приступают к заполнению оставшегося пространства листа декоративными элементами – узорами, символами, значками. Предварительно они договариваются друг с другом о содержании и способах оформления общего фона, что позволяет согласовать индивидуальные замыслы и создать целостную композицию.

Заключительная часть упражнения направлена на развитие эмпатии и доброжелательности. Каждый автор получает возможность услышать в свой адрес теплые слова и пожелания от других участников. Педагог-психолог напоминает детям о необходимости бережного отношения к чувствам и пространству других участников.

### Упражнение «Пожелание в ладошке!»

Психолог собирает детей в общий круг и предлагает провести небольшую церемонию, во время которой каждый сможет поблагодарить других и почувствовать тепло дружеского общения.

Упражнение начинается с того, что один участник выходит в центр круга. К нему подходит другой, жмет ему руку и говорит: «Спасибо за нашу встречу!». После этого оба остаются стоять в центре, не размыкая рук. Затем к ним присоединяется следующий участник. Он подходит к любому из уже стоящих в центре, берет его за свободную руку, пожимает ее и тоже произносит слова благодарности. Так, шаг за шагом, все дети постепенно собираются в центре, образуя единую цепочку из рук. После присоединения последнего участника круг замыкается, и завершение церемонии знаменуется троекратным пожатием рук.

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

#### Прощание

Полное содержание системы занятий с использованием арт-терапевтических методов в работе психолога представлено в приложении Б.

Таким образом, система занятий с использованием арт-терапевтических методов в работе психолога, разработанная и в дальнейшем реализованная нами, может способствовать преодолению адаптационных трудностей, гармонизации психоэмоционального состояния, снижению тревожности и развитию навыков саморегуляции, а также успешному вхождению первоклассников в образовательную среду.

### **2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики**

Нами проанализированы результаты повторного исследования адаптации первоклассников к школьной среде после реализованной системы занятий с использованием арт-терапевтических методов.

Цель повторной диагностики – оценка эффективности проведенной работы и выявление динамики изменений показателей, связанных с риском формирования дезадаптивных проявлений к школьной среде у первоклассников.

Результаты повторной диагностики по методикам «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Н.Г. Лусканова), «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева) экспериментальной и контрольной групп продемонстрированы в приложении В (экспериментальная группа) и приложении Г (контрольная группа).

Сравнительный анализ данных первичной и повторной диагностики, проведенной с использованием методики «Анкета для первоклассников по

оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова), позволил установить ряд изменений в экспериментальной группе.

Итоговые показатели представлены на рисунке 8, отражающем количественную и качественную динамику исследуемых параметров.

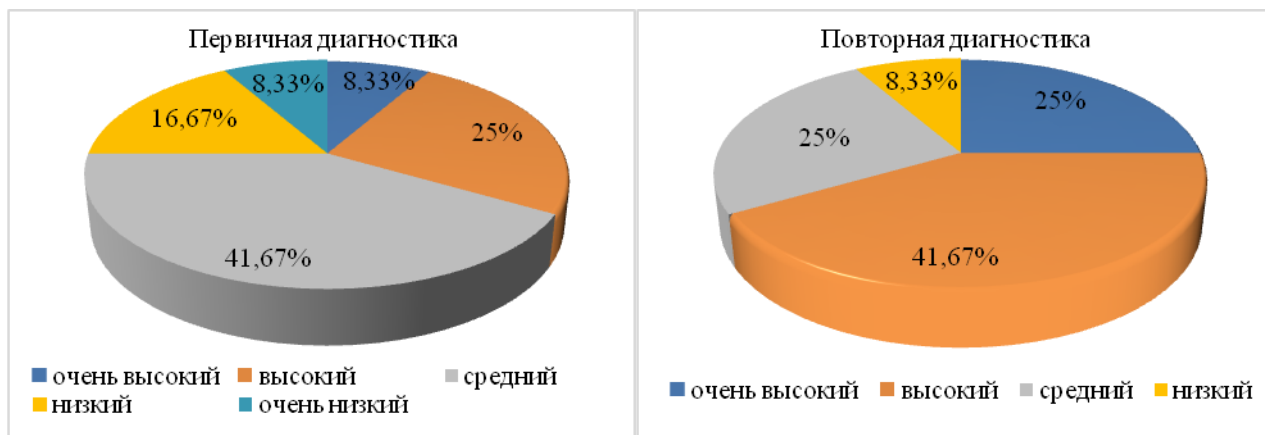


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики первоклассников экспериментальной группы по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова)

Результаты проведенного анализа позволили сформулировать следующие выводы.

На этапе первичной диагностики лишь 1 учащийся (8,33 %) продемонстрировал очень высокий уровень школьной мотивации и учебной активности. После реализации системы занятий увеличилось количество учащихся с очень высоким уровнем до 3 человек (25 %). Доля позитивных изменений у школьников возросла на 16,67 %, что свидетельствует о том, что занятия способствовали формированию у детей внутренней учебной мотивации и осознанного отношения к учебе.

Высокий уровень мотивации на начальном этапе показывали 3 респондента (25 %). После цикла занятий, количество учащихся с высоким уровнем увеличилось до 5 человек (41,67 %). Динамика подобного уровня мотивации возросла на 16,67 %. Это указывает на то, что большинство первоклассников успешно адаптировались к школьной среде, справляются с

учебной деятельностью и чувствуют себя комфортно в новой роли. Такой уровень мотивации является возрастной нормой и свидетельствует о благоприятном протекании адаптационного процесса.

Анализируя полученные результаты, нами установлено, что на этапе первичной диагностики 5 человек (41,67 %) ориентировались преимущественно на атрибутивные стороны школьной жизни и имели средний уровень школьной мотивации. Нами зафиксировано значительное сокращение числа детей с преобладанием внешней мотивации (с 41,67 % до 25 %), что является позитивным показателем. После проведенной работы познавательный интерес у 2 учащихся (16,67 %) стал более выраженным, что позволило им перейти на более высокие уровни. Однако сохраняющаяся группа учащихся – 3 человека (25 %), все еще нуждаются в развитии внутренней учебной мотивации.

Количество детей, испытывающих серьезные затруднения в учебной деятельности и имеющих низкий уровень школьной мотивации сократилось на 8,34 %. На этапе первичной диагностики 2 респондента (16,67 %) находились в состоянии неустойчивой адаптации, после проведения профилактических занятий такой ученик остался 1 (8,33 %). Это свидетельствует о том, что система профилактических занятий позволила снизить дезадаптивные проявления и повысить мотивационную готовность к обучению у учащихся группы риска.

На этапе первичной диагностики у 1 ученика (8,33 %) был выявлен очень низкий уровень мотивации, свидетельствующий о наличии школьной дезадаптации. После повторного диагностирования ребенок, благодаря занятиям перешел в категорию с более высокими показателями. Отсутствие первоклассников с очень низким уровнем мотивации на этапе повторной диагностики свидетельствует об эффективности проведенной работы и успешной коррекции дезадаптивных проявлений.

Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики, проведенной после внедрения системы занятий, свидетельствует о выраженной положительной динамике адаптационного процесса в экспериментальной

группе. Наблюдается устойчивое повышение уровня школьной мотивации: доля детей с высоким и очень высоким уровнем увеличилась с 33,33 % до 66,67 % (рост на 33,34 %), тогда как количество учащихся с низким и очень низким уровнем снизилось с 25 % до 8,33 % (сокращение на 16,67 %), при этом очень низкий уровень мотивации на повторном этапе выявлен не был. Полученные данные подтверждают эффективность реализованной системы занятий и свидетельствуют об успешном преодолении адаптационных трудностей у большинства первоклассников экспериментальной группы.

Данные, полученные вследствие анализа повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова) представлены в приложении В (таблица В.1).

Сравнительный анализ данных первичной и повторной диагностики, проведенной с использованием методики «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева), позволил установить ряд качественных изменений в экспериментальной группе.

Итоговые показатели представлены на рисунке 9, отражающем количественную и качественную динамику исследуемых параметров.

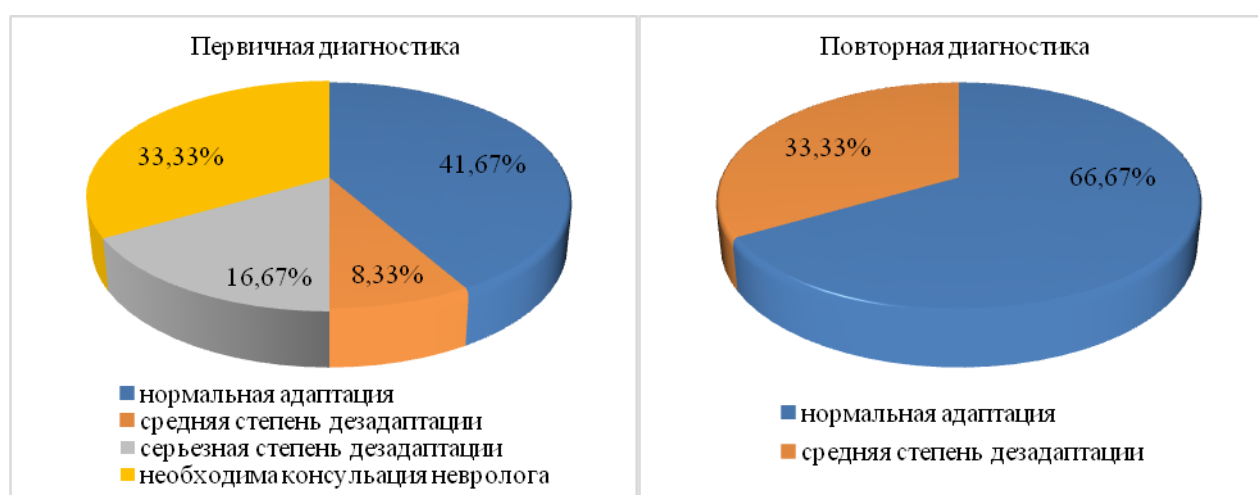


Рисунок 9 – Результаты первичной и повторной диагностики школьной адаптации у обучающихся экспериментальной группы по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

Результаты проведенного анализа позволили сформулировать следующие выводы.

На этапе первичной диагностики 5 учащихся (41,67 %) демонстрировали нормальные показатели адаптации. После проведения цикла занятий количество таких детей возросло до 8 человек (66,67 %), что в динамике увеличивает показатели нормальной адаптации на 25 %. Это свидетельствует о том, что большинство респондентов успешно адаптировались к школьной среде. Такие дети обладают широким кругом познавательных интересов, общительны, доброжелательны, легко вступают в контакт со сверстниками и взрослыми, с удовольствием отвечают на уроках и имеют высокий уровень мотивации.

Средняя степень дезадаптации на первоначальном этапе была выявлена у 1 ученика (8,33 %). При повторной диагностике количество человек с данным показателем дезадаптации возросло до 4 учащихся (33,33 %). Доля позитивных изменений у школьников возросла на 25 %. Важно учитывать, что данная группа сформировалась за счет перехода учащихся из групп с более высокими показателями дезадаптации (серьезная степень дезадаптации и необходимость консультации невролога), что указывает на положительную динамику. Эти дети адаптировались к школьной среде частично. В данную категорию входят учащиеся, которым нравится ходить в школу, но они испытывают определенные трудности (не развита мелкая моторика, они медлительны, часто отвлекаются). Данная категория учащихся требует дальнейшего внимания, но уже не является критической.

При первичной диагностике 2 ребенка (16,67 %) демонстрировали серьезные затруднения в учебной деятельности, посещали школу неохотно, на уроках часто занимались посторонними делами. После проведенной работы эти первоклассники перешли в группы с более благоприятными показателями (в основном в категорию средней степени дезадаптации). Это значимый результат, свидетельствующий о том, что профилактические занятия позволили преодолеть серьезные адаптационные трудности.

Испытуемые, которые на этапе первичного диагностирования имели выраженные нарушения эмоционального состояния, признаки истощения, навязчивые движения, повышенную тревожность и нуждались в консультации невролога (4 человека (33,33 %)), после цикла занятий перешли в группы с более низкими показателями дезадаптации. Что свидетельствует о высокой эффективности проведенной работы, направленной на стабилизацию эмоционального состояния, снижение тревожности и улучшение нервно-психического здоровья первоклассников.

Таким образом, мы заключаем, что система коррекционно-развивающих занятий способствовала тому, что доля детей с нормальной адаптацией увеличилась с 41,67 % до 66,67 % (рост на 25 %), тогда как общая доля учащихся, имеющих те или иные трудности в адаптации, снизилась с 58,33 % до 33,33 %. Отсутствуют учащиеся с серьезной степенью дезадаптации и дети, которым требуется консультация невролога. Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики, проведенной после внедрения системы занятий, свидетельствует о выраженной положительной динамике адаптационного процесса в экспериментальной группе. Систематическое применение арт-терапевтических методов позволяет не только купировать острые дезадаптивные проявления, но и создавать устойчивую психоэмоциональную основу для дальнейшего обучения.

Рассмотрим, какие факторы лежат в основе дезадаптации у обучающихся экспериментальной группы.

На рисунке 10 представлена общая информация о преобладающих факторах в диагностике школьной адаптации обучающихся экспериментальной группы по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева).



Рисунок 10 – Результаты первичной и повторной диагностики школьной адаптации обучающихся экспериментальной группы по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (преобладающие факторы)

Рассмотрим, какие группы факторов лежат в основе дезадаптации у обучающихся экспериментальной группы.

При первичной диагностике доминирующим и системообразующим фактором являлся астенический синдром, он был выявлен у 11 человек (91,67 %), при повторной диагностике этот показатель диагностирован у 5 респондентов (41,67 %), что свидетельствует о снижении на 50 %. Значительное снижение показателя астенического синдрома указывает на то, что у большинства детей уменьшилось состояние хронического истощения и переутомления. Это означает, что проведенная работа способствовала восстановлению функциональных ресурсов организма первоклассников, что создало благоприятную основу для дальнейшего развития адаптационных процессов.

На фоне истощения у учащихся при первичной диагностике наблюдались гиперкинетические проявления, они зафиксированы у 10 человек (83,33 %), после повторной диагностики процент остался прежний (83,33 %). Показатель остался стабильно высоким, что указывает на устойчивость гиперкинетических проявлений (двигательная расторможенность, импульсивность). Данный фактор требует дополнительного внимания и, возможно, более длительной коррекционной работы, направленной на развитие навыков саморегуляции.

На этапе первичной диагностики показатель инертности нервной системы составлял 75 % (9 испытуемых), на повторном снизился до 50 % (6 человек). Снижение показателя инертности на 25 % свидетельствует об улучшении динамики нервных процессов у трети детей из данного класса. Учащиеся более активно стали включаться в учебную деятельность.

При первичной диагностике у 8 респондентов (66,67 %) зафиксированы проявления инфантилизма, который при повторном диагностировании снизился до 50 % (6 человек). Снижение показателя инфантилизма на 16,67 % указывает на то, что часть детей стала более зрелой в эмоционально-волевом плане, у них уменьшились проявления игрового поведения и неготовности к принятию учебных задач.

Астения при первичной диагностике являлась причиной нарушений в познавательной и эмоциональной сферах. Она привела к снижению мотивации у 6 учащихся (50 %), при повторном диагностировании данный показатель составил 25 % (3 человека). Значительное снижение показателя низкой мотивации на 25 % свидетельствует о том, что у первоклассников сформировался более устойчивый интерес к учебной деятельности. Это является прямым следствием снижения астенических проявлений и восстановления ресурсного состояния.

При первичном диагностировании были выявлены трудности в интеллектуальной деятельности у 7 человек (58,33 %), при повторном показатель снизился до 50 % (6 человек). Показатель снизился на 8,33 %,

однако трудности по-прежнему отмечаются у половины учащихся, что указывает на необходимость дальнейшего развития познавательной сферы.

Проявление невротических симптомов, влияющих на успешность школьной адаптации, наблюдалось у 4 первоклассников (33,33 %) и данный показатель при повторной диагностике остался прежним. Стабильность показателя свидетельствует о том, что невротические проявления требуют более длительной, специализированной коррекционной работы, а также взаимодействия с медицинскими специалистами.

Недостаточная произвольность при первичном диагностировании выявлена у 8 человек (66,67 %), при повторном исследовании показатель снизился до 41,67 % (5 человек). Снижение показателя на 25 % указывает на то, что дети стали лучше контролировать свое поведение, проявлять волевые усилия и более успешно справляться с требованиями учебного процесса.

Неготовность к школе при первичной диагностике обнаружена у 4 первоклассников (33,33 %), при повторной диагностике показатель изменился до 25 % (3 человека). Снижение показателя на 8,33 % свидетельствует о том, что данный ученик преодолел первоначальные трудности вхождения в школьную жизнь, у него сформировалась внутренняя позиция школьника.

Также при первичном диагностировании нами установлены факторы, в наименьшей степени влияющие на процесс адаптации – леворукость у 1 человека (8,33 %), показатель остался прежним. Данный фактор является конституциональной особенностью и не подлежит коррекции в рамках психолого-педагогической работы, однако требует учета при организации учебного процесса.

Фактор – влияние родительских отношений выявлен у 1 учащегося (8,33 %), показатель при повторной диагностике не изменился. Сохранение данного фактора указывает на необходимость индивидуальной работы с семьей учащегося для оптимизации детско-родительских отношений и создания благоприятного психологического климата.

Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики свидетельствует о выраженной положительной динамике в преодолении факторов дезадаптации в экспериментальной группе. Наиболее значимые изменения произошли в снижении астенического синдрома (с 91,67 % до 41,67 %), что привело к восстановлению ресурсного состояния учащихся и, как следствие, к снижению показателей низкой мотивации (с 50 % до 25 %), недостаточной произвольности (с 66,67 % до 41,67 %) и инфантилизма (с 66,67 % до 50 %).

Данные изменения подтверждают, что первичными причинами дезадаптации выступали именно астенические проявления (хроническое истощение и переутомление), а не изначально низкая мотивация или неготовность к школе. Успешное восстановление функциональных ресурсов позволило части детей преодолеть вторичные трудности в познавательной и эмоционально-волевой сферах. Вместе с тем сохранение стабильно высоких показателей гиперкинетических проявлений (83,33 %) и невротических симптомов (33,33 %) указывает на необходимость продолжения коррекционной работы с акцентом на развитие саморегуляции.

Таким образом, подход, направленный на восстановление ресурсного состояния детей, доказал свою эффективность, а дальнейшая работа должна строиться с учетом сохраняющихся индивидуальных особенностей и дифференцированного подхода к каждому учащемуся.

Более подробная информация с результатами диагностики школьной адаптации у обучающихся по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева) в экспериментальной группе представлена в приложении В (таблицы В.2, В.3).

Сравнительный анализ данных первичной и повторной диагностики, проведенной с использованием методики «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова), позволил установить ряд изменений в контрольной группе.

Итоговые показатели представлены на рисунке 11, отражающем количественную и качественную динамику исследуемых параметров.

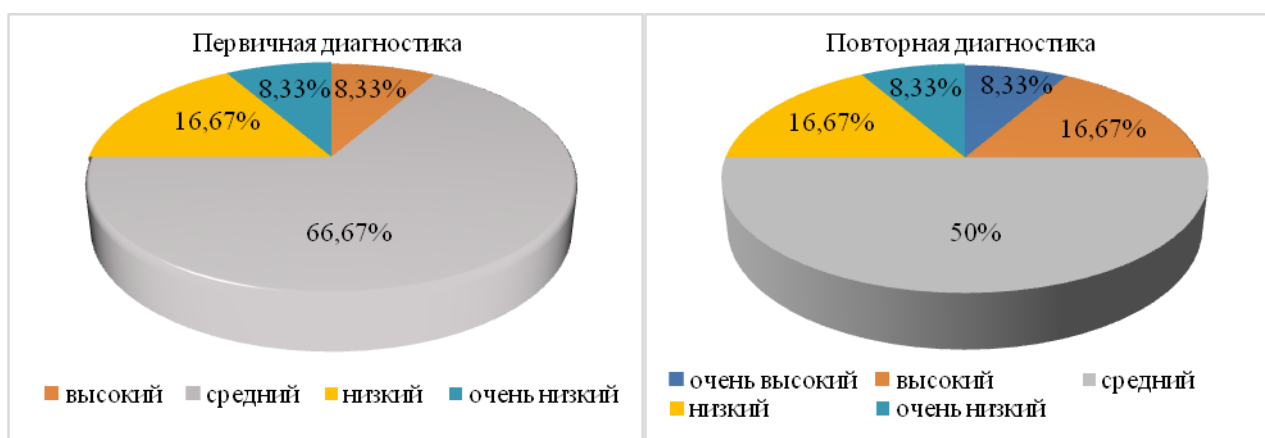


Рисунок 11 – Результаты первичной и повторной диагностики первоклассников контрольной группы по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова)

Результаты проведенного анализа позволили сформулировать следующие выводы.

На этапе первичной диагностики ни один ребенок не демонстрировал максимального уровня учебной мотивации. После повторного тестирования нами был выявлен 1 учащийся (8,33 %) с очень высоким уровнем мотивации. Это положительный результат, свидетельствующий о том, что адаптация в контрольной группе повышается благодаря работе классного руководителя и другим внешним факторам, влияющим на адаптацию к школьному обучению.

Высокий уровень мотивации на начальном этапе показывал 1 человек (8,33 %). После повторной диагностики, количество респондентов с высоким уровнем увеличилось до 2 испытуемых (16,67 %). Количество учащихся с высоким уровнем школьной мотивации возросло на 8,34 %. Это указывает на то, что дети стали успешно адаптироваться к школьной среде, справляться с учебной деятельностью и чувствовать себя более комфортно.

Средний уровень мотивации при первичной диагностике зафиксирован у 8 первоклассников (66,67 %), при повторной диагностике у 6 человек (50 %).

Доля детей, ориентированных преимущественно на внешние атрибуты школьной жизни, снизилась на 16,67 %. Это положительная тенденция, однако половина класса по-прежнему имеет слабо сформированные познавательные мотивы. Эти дети благополучно чувствуют себя в школе, но учебный процесс не является для них источником интереса, что создает риск снижения мотивации в дальнейшем.

Количество учащихся с низким уровнем школьной мотивации, испытывающих серьезные затруднения в учебной деятельности и посещающих школу неохотно, на этапе повторной диагностики осталось неизменным (2 человека – 16,67 %). Это тревожный сигнал. Данные дети по-прежнему находятся в состоянии неустойчивой адаптации. Они требуют индивидуального психолого-педагогического сопровождения.

Один респондент (8,33 %) сохраняет очень низкий уровень мотивации. У такого ребенка отмечаются серьезные трудности в учебной деятельности, проблемы в общении со сверстниками и учителем. Отсутствие положительной динамики у этого ученика свидетельствует о необходимости более интенсивной индивидуальной коррекционной работы, возможно, с привлечением других специалистов.

Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики контрольной группы свидетельствует о неоднозначной динамике адаптационного процесса. С одной стороны, наблюдаются положительные сдвиги: появилась группа детей с очень высоким уровнем мотивации (с 0 % до 8,33 %), доля учащихся с высоким уровнем увеличилась с 8,33 % до 16,67 %, а доля детей со средним уровнем снизилась с 66,67 % до 50 %. С другой стороны, суммарное количество детей с низким и очень низким уровнем мотивации осталось неизменным (25 % на обоих этапах), при этом один ребенок (8,33 %) сохраняет крайне низкий уровень, свидетельствующий о дезадаптации. Сохраняется значительная группа учащихся со средними, низкими и крайне низкими показателями, что указывает на необходимость дальнейшей коррекционной работы.

Данные, полученные вследствие анализа повторной диагностики контрольной группы по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова) представлены в приложении Г (таблица Г.1).

Сравнительный анализ данных первичной и повторной диагностики, проведенной с использованием методики «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева), позволил установить ряд изменений в контрольной группе.

Итоговые показатели представлены на рисунке 12, отражающем количественную и качественную динамику исследуемых параметров.

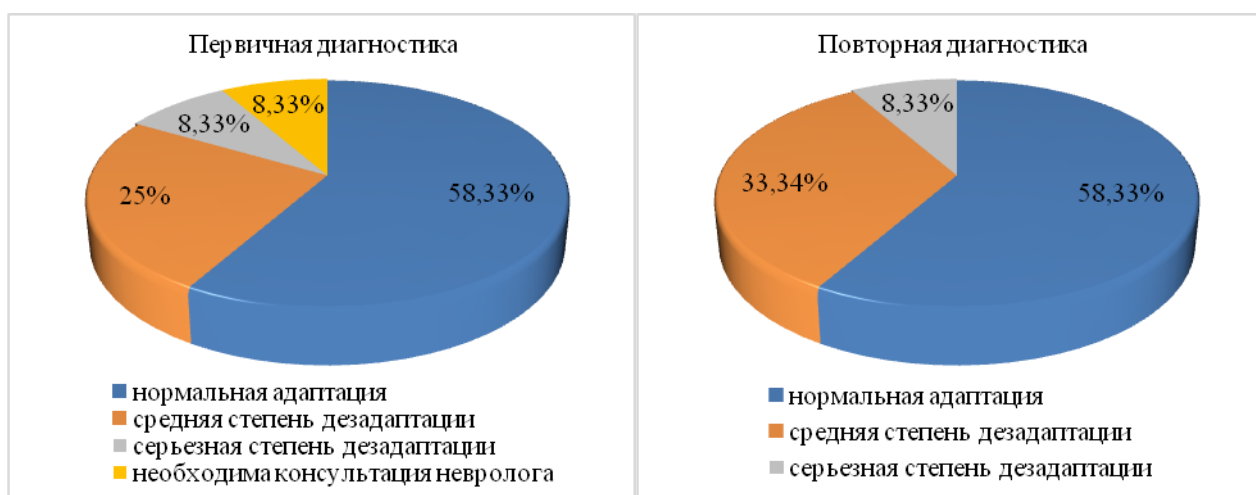


Рисунок 12 – Результаты первичной и повторной диагностики школьной адаптации у обучающихся контрольной группы по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

Результаты проведенного анализа позволили сформулировать следующие выводы.

На этапе первичной диагностики у 7 человек (58,33 %) выявлена нормальная адаптация. После повторной диагностики количество таких детей осталось прежним. Это свидетельствует о том, что более половины класса стабильно успешно адаптированы к школьной среде. Такие дети хорошо подготовлены к школе, обладают широким кругом познавательных интересов,

коммуникабельны, легко вступают в контакт со сверстниками и взрослыми, активны на уроках и имеют высокий уровень школьной мотивации.

Количество испытуемых со средней степенью дезадаптации возросло с 25 % (3 человека) до 33,34 % (4 человека). В динамике это увеличение на 8,34 %. На первый взгляд это может восприниматься как негативная тенденция, однако важно учитывать, что данная группа сформировалась за счет перехода учащихся из групп с более высокими показателями дезадаптации (серьезная степень и необходимость консультации невролога). Эти дети адаптировались к школьной среде частично. Им нравится ходить в школу, однако они испытывают отдельные трудности. Данная группа требует внедрения психолого-педагогического сопровождения, но сам факт перехода детей из более критических категорий является положительным результатом.

Один ученик (8,33 %) сохраняет серьезную степень дезадаптации на обоих этапах диагностики. Такой ребенок испытывает серьезные затруднения в учебной деятельности, посещает школу неохотно, на уроках часто занимается посторонними делами, играми. Отсутствие положительной динамики в данной группе свидетельствует о необходимости организации индивидуальной работы с этими учащимися.

На этапе повторной диагностики дети с серьезной степенью дезадаптации и необходимостью в консультации невролога, отсутствовали. Это свидетельствует о том, что класс в целом больше не имеет критических проблем с адаптацией.

Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики контрольной группы, свидетельствует о неоднозначной, но в целом позитивной динамике адаптационного процесса. Первоклассники с нормальной адаптацией сохраняют показатель 58,33 %, что свидетельствует о стабильном благополучии более половины класса. Полностью ликвидировалась категория детей, нуждающихся в консультации невролога (с 8,33 % до 0 %), а учащийся с высоким риском (свыше 40 %) перешли в диапазон средней степени дезадаптации. Вместе с тем количество детей со средней степенью

дезадаптации увеличилось на 8,34 % (с 25 % до 33,34 %) за счет перехода учащихся из более критических групп. Один ребенок сохраняет серьезную степень дезадаптации (8,33 %), нуждаясь в систематической индивидуальной психокоррекции. Таким образом, наблюдается стабильность группы с нормальной адаптацией, сокращение детей с серьезной степенью дезадаптации (за счет перехода в менее проблемные категории), а также отсутствие учащихся, нуждающихся в консультации невролога.

Рассмотрим, какие группы факторов лежат в основе дезадаптации у обучающихся контрольной группы.

На рисунке 13 представлена общая информация о преобладающих факторах в диагностике школьной адаптации обучающихся контрольной группы по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)



Рисунок 13 – Результаты первичной и повторной диагностики школьной адаптации обучающихся контрольной группы по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (преобладающие факторы)

Рассмотрим, какие группы факторов лежат в основе дезадаптации у обучающихся контрольной группы.

Полученные нами данные показывают, что в контрольной группе преобладает множество факторов, влияющих на процесс адаптации.

При первичной диагностике нами было установлено, подавляющее большинство детей – 11 человек (91,67 %) обладают признаками гиперкинетического синдрома (расторможенность, невнимательность), при повторной диагностике показатель гиперкинетического синдрома увеличился до 100 %, что означает, что на момент повторной диагностики все учащиеся класса (12 человек) демонстрируют признаки двигательной расторможенности и невнимательности. Это может свидетельствовать о том, что данный фактор является устойчивой характеристикой класса и требует систематической коррекционной работы, направленной на развитие навыков саморегуляции и концентрации внимания.

Подавляющее большинство детей (91,67 %) при первичной диагностике имели признаки инертности нервной системы (медлительность, трудности переключения). После повторной диагностики показатель остался стабильно высоким для 11 учащихся (91,67 %), что свидетельствует о сохранении трудностей переключения внимания и медлительности у подавляющего большинства класса. Это сочетание гиперкинетического синдрома и инертности создает «невозможный» фон для стандартного урока: часть детей не может сосредоточиться и усидеть на месте, а другая с трудом включается в работу и переключается между заданиями.

При первичной диагностике нами была выявлена низкая мотивация учебной деятельности у 8 респондентов (66,57 %). Показатель низкой мотивации снизился на 1 ребенка (с 66,57 % до 58,33 %). Это положительная, хотя и незначительная динамика, свидетельствующая о том, что у одного учащегося повысился интерес к учебной деятельности. Однако более половины класса (7 человек) по-прежнему имеют низкую мотивацию.

У 7 испытуемых (58,33 %) при первичной диагностике выявлены нарушения интеллектуальной деятельности. После повторной диагностики количество детей с нарушениями интеллектуальной деятельности сократилось на 2 человека (с 58,33 % до 41,67 %). Это позитивная тенденция, указывающая на то, что у части детей улучшились когнитивные процессы, что может быть следствием естественного развития в процессе обучения.

У 7 первоклассников (58,33 %), на этапе первоначальной диагностики отмечено преобладание инфантилизма. После вторичной диагностики Показатель инфантилизма остался неизменным (58,33 %). Это означает, что более половины класса сохраняют эмоционально-волевую незрелость. Игровые интересы преобладают над учебными. Данный фактор требует дополнительной психолого-педагогической работы, направленной на формирование внутренней позиции школьника.

При первичной диагностике нами выявлено 5 учащихся (41,67 %) с недостаточной произвольностью. Количество детей с недостаточной произвольностью после повторного исследования сократилось на одного человека (с 41,67 % до 33,33 %). Это положительная динамика, свидетельствующая о том, что у одного испытуемого улучшились навыки саморегуляции и волевого контроля, что позволяет ему более успешно справляться с учебными требованиями.

Астенический синдром при первичном диагностировании был выявлен у 3 респондентов (25 %), при повторном диагностировании показатель астенического синдрома увеличился вдвое (с 25 % до 50 %). Это тревожная тенденция, свидетельствующая о том, что к моменту повторной диагностики у большинства детей (6 человек) наблюдаются признаки истощения и переутомления. Возможно, это связано с накопившейся усталостью к концу учебного периода, что требует введения здоровьесберегающих мероприятий.

Невротические симптомы при первом диагностировании зафиксированы у 2 учащихся (16,67 %), при повторном исследовании данный показатель остался неизменным. Это указывает на стабильность данной группы, дети

которой нуждаются в дополнительном внимании и консультации узких специалистов.

Неготовность к школе при первом диагностировании обнаружена у 1 человека (8,33 %), показатели при повторном исследовании остались неизменными. Данный ребенок продолжает испытывать трудности в адаптации и нуждается в индивидуальном сопровождении.

Влияние родительских отношений при первичном исследовании обнаружены у 1 испытуемого (8,33 %), при повторной диагностике фактор влияния родительских отношений не был выявлен. Это положительный результат, свидетельствующий о том, что работа с семьей, проведенная классным руководителем (либо естественное улучшение детско-родительских отношений) дала свои результаты.

Леворукость при первичном исследовании обнаружены у 1 человека (8,33 %), при повторном диагностировании показатель леворукости увеличился с 1 до 2 человек (с 8,33 % до 16,67 %). Подобная динамика может объясняться более точным обнаружением данной особенности («скрытого левшества») в процессе школьного обучения.

Более подробная информация с результатами диагностики школьной адаптации у обучающихся по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева) в контрольной группе представлена в приложении Г (таблицы Г.2, Г.3).

Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики преобладающих факторов дезадаптации в контрольной группе свидетельствует о неоднозначной динамике. С одной стороны, наблюдается положительная тенденция в снижении показателей низкой мотивации (с 66,57 % до 58,33 %), нарушений интеллектуальной деятельности (с 58,33 % до 41,67 %) и недостаточной произвольности (с 41,67 % до 33,33 %), а также устранение фактора влияния родительских отношений. С другой стороны, вызывает тревогу увеличение показателей гиперкинетического синдрома до 100 % и астенического синдрома с 25 % до 50 %, а также стабильно высокие показатели

инертности нервной системы (91,67 %) и инфантилизма (58,33 %). Это может свидетельствовать о том, что, несмотря на частичную коррекцию, класс продолжает испытывать значительные трудности в адаптации к школьному обучению. Полученные данные определяют необходимость внедрения систематической коррекционной работы с акцентом на развитие саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения и учет индивидуальных психофизиологических особенностей каждого ребенка, а также внедрения здоровьесберегающих мероприятий для профилактики хронического переутомления.

На основании результатов первичной и повторной диагностики первоклассников контрольной группы, полученные по методикам «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова), «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева), мы пришли к выводу о том, что у данной группы выявлены трудности в адаптации к школьному обучению, вследствие чего с ней необходимо организовать коррекционно-развивающую работу с использованием арт-терапевтических методов.

Значимость различий результатов первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе показана с помощью статистического анализа с использованием Т-критерия Вилкоксона. В результате чего установлены достоверно значимые различия общего уровня адаптации по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» ( $T=1,5$ ; при  $p \leq 0,01$ ) и адаптационного показателя, полученного по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» ( $T=1$ ; при  $p \leq 0,01$ ). Результаты статистического анализа представлены в Приложении Ж.

Таким образом, после реализации системы занятий с использованием арт-терапевтических методов зафиксированы изменения в уровнях школьной адаптации первоклассников экспериментальной группы. Анализ результатов, полученных в ходе первичной и повторной диагностики, позволяет сделать вывод о подтверждении выдвинутой нами гипотезы: реализация системы

занятий с использованием арт-терапевтических методов в работе психолога с первоклассниками в период адаптации к школьному обучению позволила облегчить процесс вхождения учащихся в школьную среду, повысить учебную мотивацию, а также нивелировать негативные проявления в психоэмоциональном развитии детей при нарушенной адаптации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, по проблеме исследования, мы констатируем, что благоприятное протекание адаптационного периода у первоклассников является одним из необходимых условий для успешного обучения.

Адаптацию, вслед за А.А. Началджян, мы определяем в качестве непрерывного процесса активного взаимодействия личности со средой, направленный на достижение динамического равновесия.

Проанализировав различные точки зрения отечественных психологов, мы пришли к выводу, что проблема адаптации первоклассников носит сложный характер. Как правило, большинство детей демонстрируют низкий показатель. Такие учащиеся испытывают трудности в обучении и освоении новой социальной позиции, вследствие чего нуждаются в психологической помощи.

Одним из эффективных средств профилактики трудностей в период адаптации к школьному обучению у первоклассников является арт-терапия. Арт-терапию, вслед за М.В. Киселевой, мы определяем в качестве одного из эффективных методов терапии, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем. Проведенный нами анализ показал, что в условиях начального общего образования применение арт-терапии приобретает особую актуальность для психолого-педагогического сопровождения периода адаптации. Данный метод признан эффективным инструментом для снижения стресса, связанного с новой социальной ситуацией и учебной деятельностью. Невербальные формы творчества для первоклассника предоставляют собой безопасный и экологичный способ символического выражения тревог, страхов и внутренних конфликтов, что способствует снижению общего уровня тревожности и эмоционального напряжения.

Нами организовано и проведено экспериментальное исследование с целью выявления степени адаптации у первоклассников на базе МБОУ «СОШ №2» города Лесосибирска в сентябре 2025 – мае 2026 года. Выборка представлена учащимися 1 классов в количестве 24 человек. Возраст испытуемых – 7 лет. В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики: «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова), «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева).

На основе результатов исследования выделены экспериментальная и контрольная группы (по 12 учащихся), куда вошли первоклассники, имеющие разные уровни адаптации к школьной среде.

С целью создания условий для благоприятной адаптации первоклассников нами разработана система занятий с использованием методов арт-терапии. После ее реализации проведена повторная диагностика с экспериментальной и контрольной группами. Обобщая результаты первичной и повторной диагностики учащихся экспериментальной группы, мы отмечаем, что по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова) нами выявлено устойчивое повышение уровня школьной мотивации (доля детей с высоким и очень высоким уровнем увеличилась на 33,34 %, группа с очень низкой мотивацией отсутствует), а также значительное улучшение показателей по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева) (доля детей с нормальной адаптацией возросла на 25 %, полностью устранены группы с серьезной степенью дезадаптации и необходимостью консультации невролога). Наиболее существенные изменения произошли в снижении астенического синдрома (с 91,67 % до 41,67 %).

Для выявления значимости различий в показателях адаптации учащихся к школьному обучению результаты первичной и повторной диагностики были подвергнуты статистическому анализу с применением Т-критерия Вилкоксона.

Нами получены статистически значимые различия: общий показатель адаптации  $T=1,5$  ( $p \leq 0,01$ ); адаптационный показатель  $T=1$  ( $p \leq 0,01$ ).

Полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной системы занятий и успешном преодолении адаптационных трудностей у большинства первоклассников экспериментальной группы. В контрольной группе, напротив, при отсутствии целенаправленной коррекционно-развивающей работы позитивные изменения носят фрагментарный и нестабильный характер, а ряд показателей (гиперкинетический синдром, астенический синдром) демонстрируют отрицательную динамику.

Таким образом, можно сделать вывод о подтверждении выдвинутой нами гипотезы: реализация системы занятий с использованием арт-терапии в работе психолога в период адаптации к школьному обучению у первоклассников позволит облегчить процесс вхождения в школьную среду, повысить учебную мотивацию, а также нивелировать негативные проявления в психоэмоциональном развитии детей при нарушенной адаптации.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, Т. А. Практическая арт-терапия. Лечение, реабилитация, тренинг / Т. А. Андреева, О. В. Богачев, А. И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2017. – 288 с. – ISBN 978-5-89353-232-6.
2. Артюхова, Т. Ю. Психокоррекция и психотерапия : учебное пособие / Т. Ю. Артюхова, Т. В. Шелкунова ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2019. – 170 с. – ISBN 978-5-7638-4172-5.
3. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Санкт-Петербург : Наука, 1988. – 256 с. – ISBN 5-02-025742-7.
4. Буховцева, О. В. Оптимизация процесса адаптации студентов первого курса / О. В. Буховцева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2016. – № 10. – С. 96–99. – URL: <https://clck.ru/3SUCjW> (дата обращения: 10.03.2026).
5. Ветренко, С. В. Психология младшего школьника : учебник для вузов / С. В. Ветренко. – 3-е изд. перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19883-6.
6. Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с. – (Серия «Мир психологии»). – ISBN 5-04-004708-8.
7. Георгиевский, А. Б. Эволюция адаптации (историко-методологическое исследование) / А. Б. Георгиевский. – Санкт-Петербург : Наука, 1989. – 189 с. – ISBN 5-02-026573-7.
8. Диянова, З. В. Общая психология. Познавательные процессы : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 131 с. – (Высшее образование). – Текст : непосредственный. – ISBN 978-5-534-17951-4.
9. Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников : учебник для вузов / И. В. Дубровина. – Москва : Юрайт, 2025. – 135 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17064-1.

10. Карпушкина, Н. В. Арт-терапия. Практикум : учебное пособие для вузов / Н. В. Карпушкина. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2026. – 140 с. – ISBN 978-5-507-54405-9.

11. Киселева, М. В. Арт-терапия в психологическом консультировании : учебное пособие / М. В. Киселева, В. А. Кулганов. – Санкт-Петербург ; Москва : Речь, 2024. – 64 с. – ISBN 978-5-9268-4563-8.

12. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург ; Москва : Речь, 2025. – 160 с. – ISBN 978-5-9268-4858-5.

13. Киселева, М. В. Загадка арт-терапии, или Пробуждение внутреннего ребенка / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург ; Москва : Речь, 2024. – 80 с. – ISBN 978-5-9268-4561-4.

14. Колягина, В. Г. Изотерапия. Ии что скрывает в себе рисунок. От нормы до патологии : учебно-методическое пособие / В. Г. Колягина. – Москва : Прометей, 2024. – 120 с. – ISBN 978-5-00172-673-9.

15. Копытин, А. И. Психодиагностика в арт-терапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург ; Москва : Речь, 2024. – 288 с. – ISBN 978-5-9268-4602-4.

16. Копытин, А. И. Техники телесно-ориентированной Арт-терапии / А. И. Копытин, Б. Корт. – Москва : Психотерапия, 2011. – 128 с. – ISBN 978-5-903182-86-2.

17. Кулагина, И. Ю. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для среднего и профессионального образования / И. Ю. Кулагина. – Москва : Юрайт, 2025. – 291 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-03657-2.

18. Лапп, Е. А. Развитие произвольной памяти у младших школьников : программа, разработки занятий / Е. А. Лапп, С. Ж. Хайрушева. – 3-е изд., испр. – Волгоград : Учитель, 2024. – 115 с. – ISBN 978-5-7057-5505-9.

19. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии : подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург ; Москва : Речь, 2025. – 192 с. – ISBN 978-5-9268-4700-7.

20. Левченко, А. В. Развитие познавательной сферы младших школьников средствами арт-терапии // Образовательная система : новации в сфере современного научного знания : сборник научных трудов. – Казань, 2019. – С. 163–167. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37242335> (дата обращения: 01.11.2025).

21. Леонтьев, А. Н. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец. – Москва : Международный образовательный и психологический колледж, 1995. – 144 с. (Серия «Психология дошкольника»). – ISBN 5-88919-001-6.

22. Лусканова, Н. Г. Методы исследования детей с трудностями обучения / Н. Г. Лусканова. – Москва : Фолиум, 1993. – 64 с. – ISBN 5-900536-08-4.

23. Маклаков, А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2024. – 583 с. – (Серия «Учебник для вузов»). – ISBN 978-5-4461-1062-9.

24. Мельникова, Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности : учебное пособие / Н. Н. Мельникова ; Южно-Уральский государственный университет. – Челябинск : ЮУрГУ, 2004. – 57 с. – ISBN 5-696-03325-3.

25. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – Москва ; Санкт-Петербург : АСТ ; Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с. – (Большая психологическая энциклопедия). – ISBN 978-5-17-055693-9.

26. Мухина, В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество : учебник для студ. вузов / В. С. Мухина. – 9-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2004. – 456 с. – ISBN 5-7695-0408-0.

27. Началджян, А. А. Социально-психологическая адаптация личности : Формы, механизмы и стратегии / А. А. Началджян. – 2-е изд., перераб. и доп. –

Москва : Эксмо, 2010. – 368 с. – (Психологическое образование). – ISBN 978-5-699-36228-8.

28. Обухов, А. С. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для бакалавров / А. С. Обухов. – Москва : Юрайт, 2016. – 583 с. – ISBN 978-5-9916-3196-9.

29. Овсянникова, О. А. Психология младшего школьника. Развитие способности к самовыражению на занятиях по изобразительному искусству : учебное пособие для СПО / О. А. Овсянникова, Р. Э. Костылева. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 88 с. – ISBN 978-5-507-50875-4.

30. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова – Москва : ТЦ Сфера, 1999. – 240 с. – ISBN 5-89144-007-5.

31. Осипова, А. А. общая психокоррекция / А. А. Осипова. – Москва : ТЦ Сфера, 2001. – 512 с. – ISBN 5-89144-100-4.

32. Поршнева, Ю. В. Проблема адаптации в разрезе фундаментальных наук // Обучение и воспитание: методика и практика. – 2015. – № 20. – С. 50 – 53. – URL: <https://clck.ru/3SUCxh> (дата обращения: 11.03.2026).

33. Психодиагностика : учебник / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, И. Е. Пономарев [и др.]. – Ростов - на - Дону : Феникс, 2025. – 317 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-222-44496-2.

34. Реан, А. А. Психология изучения личности : учебное пособие / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Изд-во Михайлова В. А, 1999. – 288 с. – ISBN 5-8016-0044-2.

35. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва : АСТ, 2023. – 960с. – (Наследие эпох). – ISBN 978-5-17-114740-2.

36. Стартовая диагностика первоклассников // Краевое государственное казенное специализированное учреждение «Центр оценки качества образования» : официальный сайт. – Красноярский край, 2026. – URL: <https://soko24.ru/> Красноярский ЦОКО Стартовая диагностика первоклассников (дата обращения: 27.01.2026).

37. Татарина, Е. Глубинная арт-терапия : практики трансформаций / Е. Татарина. – Москва : Вариант, 2024. – 240 с. – (Библиотека Арт-терапевта). – ISBN 978-5-9500877-7-6.

38. Татарина, Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми / Е. Татарина. – Москва : Вариант, 2025. – 256 с. – (Библиотека Арт-терапевта). – ISBN 978-5-00080-105-5.

39. Тукачёва, С. И. Адаптационные занятия с первоклассниками / С. И. Тукачёва. – 2-е изд. – Волгоград : Учитель, 2014. – 76 с. – ISBN 978-5-7057-3233-3.

40. Тюрина, Н. В. Понятие адаптации в современной психологии / Н. В. Тюрина // Вестник Астраханского государственного технического университета. – 2016. – № 1. – С. 89–93. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/> (дата обращения: 10.03.2026).

41. Урунтаева, Г. А. Детская психология : учебник / Г. А. Урунтаева. – 11-е изд., испр. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2024. – 372 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015972-0 (print) / ISBN 978-5-16-108356-7 (online).

42. Федорович, Е. Н. Основы музыкальной психологии : учебное пособие / Е. Н. Федорович, Е. В. Тихонова ; Уральская государственная консерватория имени М. П. Мусоргского. – Екатеринбург : Директ-Медиа, 2010. – 218 с. – ISBN 978-5-98602-067-9.

43. Шелкунова, Т. В. Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников : учебное пособие / Т. В. Шелкунова ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2024. – 99 с. – ISBN 978-5-7638-4968-4.

44. Эльконин, Д. Б. Детская психология : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. Б. Эльконин. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2005. – 384 с. – ISBN 5-7695-2405-7.

45. Бакалтер, С. 250 коротких упражнений по арт-терапии : для самоанализа, уменьшения стресса и тревоги / С. Бакалтер ; [перевод с

английского Т. Голокозовой]. – Москва : Эксмо, 2025. – 256 с. – ISBN 978-5-04-188191-7.

46. Гузман, Л. Основные практики арт-терапии. Эффективные методы борьбы с тревогой, депрессией, ПТСР / Л. Гузман ; [перевод с английского Е. Цветковой]. – Москва : Эксмо, 2023. – 160 с. – ISBN 978-5-04-164672-1.

47. Кемпбелл, Д. Музыка для здоровья. Эффект Моцарта / Д. Кемпбелл ; пер. с англ. Л. М. Щукин. – Минск : Попурри, 2010. – 416 с. – ISBN 978-985-15-1051-7.

48. Крахула, Б. Зентангл. Рисование для релаксации, вдохновения и удовольствия / Б. Крахула. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 128 с. – ISBN 978-5-906417-72-5.

49. Рудестам, К Групповая психотерапия / К. Рудестам. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 384 с. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 978-5-4461-1976-9.

50. Фрейд, З. Психопатология обыденной жизни / З. Фрейд. – Москва : КоЛибри, 2023. – 384 с. – (Серия «Человек Мыслящий. Идеи, способные изменить мир»). – ISBN 978-5-389-22913-6.

51. Ялом, И. Д. Групповая психотерапия : теория и практика / И. Д. Ялом. – Москва : Апрель Пресс, 2007. – 576 с. – (Золотой фонд психотерапии). – ISBN 978-5-903182-35-0.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Результаты первичной диагностики школьной адаптации у первоклассников

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики школьной адаптации у обучающихся 1 «Б» класса по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова)

№	Имя Ф	Баллы				
		Очень высокий уровень школьной мотивации (в баллах)	Высокий уровень школьной мотивации (в баллах)	Средний уровень школьной мотивации (в баллах)	Низкий уровень школьной мотивации (в баллах)	Очень низкий уровень школьной мотивации (в баллах)
		от 25 до 30	от 20 до 24	от 15 до 19	от 10 до 14	ниже 10
1	Алина Б.				11	
2	Алиса М.			15		
3	Артем Л.				10	
4	Виктор Е.			18		
5	Григорий П.			16		
6	Давид С.			18		
7	Дмитрий Т.			17		
8	Иван Т.			19		
9	Игорь К.		22			
10	Сергей П.			19		
11	Тея К.			16		
12	Ульяна С.					9
%			8,33	66,67	16,67	8,33

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики школьной адаптации у обучающихся 1 «В» класса по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова)

№	Имя Ф	Баллы				
		Очень высокий уровень школьной мотивации (в баллах)	Высокий уровень школьной мотивации (в баллах)	Средний уровень школьной мотивации (в баллах)	Низкий уровень школьной мотивации (в баллах)	Очень низкий уровень школьной мотивации (в баллах)
		от 25 до 30	от 20 до 24	от 15 до 19	от 10 до 14	ниже 10
1	Александр Б.			15		
2	Алиса О.			17		
3	Антон Г.			18		
4	Варвара Б.			16		
5	Вероника Б.		22			
6	Иван К.				12	
7	Иван П.		20			
8	Ксения Н.			15		
9	Олег М.		24			
10	Максим А.	26				
11	Эмин В.					8
12	Лера Г.				10	
%		8,33	25%	41,67	16,67	8,33

Таблица А.3 – Результаты первичной диагностики определения уровней школьной адаптации у обучающихся 1 «Б» класса по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

№	Имя Ф	Баллы	Уровни адаптации			
			Нормальная адаптация (в %)	Средняя степень дезадаптации (в %)	Серьезная степень дезадаптации (в %)	Необходима консультация невролога (в %)
			до 14	от 15 до 30	от 30 до 40	более 40
1	Алина Б.	38				54,2
2	Алиса М.	11		15,7		
3	Артем Л.	9	12,8			
4	Виктор Е.	12		17,1		
5	Григорий П.	8	11,4			
6	Давид С.	2	2,85			
7	Дмитрий Т.	13		18,5		
8	Иван Т.	4	5,71			
9	Игорь К.	2	2,85			
10	Сергей П.	8	11,4			
11	Тея К.	6	8,57			
12	Ульяна С.	24			34,2	

Таблица А.4 – Результаты первичной диагностики определения преобладающих факторов адаптации у обучающихся 1 «Б» класса по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

№	Имя Ф	Класс «Б»											Общие баллы	%
		Категория обследования												
		1 балл			2 балла									
		РО	НГШ	Л	НС	И	ГС	ИНС	НП	НМ	АС	НИД		
1	Алина Б.		5	1	3	6	5	4	3	2	5	4	38	54,2
2	Алиса М.						2	3	3	2		1	11	15,7
3	Артем Л.					1	5	2				1	9	12,8
4	Виктор Е.					1	4	4		3			12	17,1
5	Григорий П.						1	4	2	1			8	11,4
6	Давид С.					1						1	2	2,85
7	Дмитрий Т.					1	6	1	2	2		1	13	18,5
8	Иван Т.						1	2		1			4	5,71
9	Игорь К.						1	1					2	2,85
10	Сергей П.						2	3		1	2		8	11,4
11	Тея К.					2	2	1				1	6	8,57
12	Ульяна С.	1		1	1	1	4	4	2	5	2	3	24	34,2
		Преобладающие факторы												
		1 чел.	1 чел.	2 чел.	2 чел.	7 чел.	11 чел.	11 чел.	5 чел.	8 чел.	3 чел.	7 чел.		

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

Таблица А.5 – Результаты первичной диагностики определения уровней школьной адаптации у обучающихся 1 «В» класса по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

№	Имя Ф	Баллы	Уровни адаптации			
			Нормальная адаптация (в %)	Средняя степень дезадаптации (в %)	Серьезная степень дезадаптации (в %)	Необходима консультация невролога (в %)
			до 14	от 15 до 30	от 30 до 40	более 40
1	Александр Б.	9	12,8			
2	Алиса О.	9	12,8			
3	Антон Г.	2	2,85			
4	Варвара Б.	4	5,71			
5	Вероника Б.	25			35,7	
6	Иван К.	29				41,4
7	Иван П.	24			34,2	
8	Ксения Н.	15		21,4		
9	Олег М.	37				52,8
10	Максим А.	9	12,8			
11	Эмин В.	39				55,7
12	Лера Г.	36				51,4

Таблица А.6 – Результаты первичной диагностики определения преобладающих факторов адаптации у обучающихся 1 «В» класса по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

№	Имя Ф	Класс «В»										Общие баллы	%	
		Категория обследования												
		1 балл			2 балла									
		РО	НГШ	Л	НС	И	ГС	ИНС	НП	НМ	АС			НИД
1	Александр Б.						5		2		2		9	12,8
2	Алиса О.						3	1			2	3	9	12,8
3	Антон Г.					1	1						2	2,85
4	Варвара Б.						1	1			2		4	5,71
5	Вероника Б.		5	1		2	1	2	2		2	10	25	35,7
6	Иван К.				1	3	4	5	4	4	8		29	41,2
7	Иван П.		2			3		3	2	4	9	1	24	34,2
8	Ксения Н.					3	1	1		1	4	5	15	21,4
9	Олег М.	1			2	2	5	2	6	5	6	7	36	51,4
10	Максим А.						5		2		2		9	12,8
11	Эмин В.		5		4	4		6	4	3	4	9	39	55,7
12	Лера Г.		5		2	5	1	4	4	1	5	9	36	51,4
		Преобладающие факторы												
		1 чел.	4 чел.	1 чел.	4 чел.	8 чел.	10 чел.	9 чел.	8 чел.	6 чел.	11 чел.	7 чел.		

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Содержание системы занятий с использованием средств арт-терапии при работе с первоклассниками в период школьной адаптации

#### Занятие 1 «Созерцаю другого, понимаю себя»

**Цель:** развитие навыков взаимопонимания и сотрудничества между участниками.

**Материалы и оборудования:** цветные карандаши, фломастеры, акварель, гуашь, восковые мелки (выбор изобразительных средств определяется участниками самостоятельно); ватман формата А2; релаксационная музыка (Э. Григ «Утро»).

##### 1. Приветствие

##### Упражнение «Здравствуй друг»

Учащимся предлагается образовать два круга: внешний и внутренний. Участники располагаются лицом друг к другу и воспроизводят за психологом фразы, сопровождая их соответствующими жестами и мимикой:

- Здравствуй, друг! (здороваются за руку)
- Как ты тут? (хлопают друг друга по плечу)
- Ты пропал! (закрывают глаза руками)
- Я скучал! (руки к щекам и качают в стороны головой)
- Ты пришел! (широко разводят руками)
- Хорошо! (обнимаются)

После обыгрывания всех реплик участники внешнего круга делают шаг в сторону, меняя таким образом партнера (участники внутреннего круга остаются на своих местах). Игра возобновляется. Смена партнеров продолжается до тех пор, пока все участники не возвратятся в исходное положение, занимаемое перед началом игры.

##### Упражнение «Наши правила»

Участники садятся в круг, и каждый по очереди предлагает правила работы (один говорит, остальные внимательно слушают; мы говорим о том, что чувствуем и думаем прямо сейчас, на этом занятии; нельзя рвать, выбрасывать или портить чужие работы; если работа другого не нравится – нужно просто промолчать; нет правильных или неправильных рисунков (работ); то, что происходит на занятии остается в кругу).

## 2. Основное содержание занятий

### Упражнение «Рисуем круги»

Учащиеся занимают рабочие места. Детям разрешается изменить первоначально выбранное место при необходимости. Психолог дает задание нарисовать круг любого размера, тем цветом, который наиболее приятен в данный момент. После того, как все дети нарисовали первые круги, можно добавить еще несколько кругов разного размера и цвета по желанию ребенка. Затем педагог-психолог предлагает первоклассникам отойти от стола и внимательно рассмотреть созданные изображения со стороны.

Последующая инструкция адресуется только тем учащимся, которые остались недовольны своей работой. Ученики могут скорректировать форму, поменять цвет (можно воспользоваться техникой перекрытия), дорисовать необходимые круги, поменять их размер и расположение на листе, добавить контур, можно выполнить новый рисунок при необходимости.

Психолог предлагает детям соединить линиями их круги с теми, которые больше всего понравились. Благодаря этому приему образуется единая цепочка. Затем учащиеся заполняют внутреннее пространство каждого круга сюжетными картинками, значками или символами, придавая каждому кругу свой особый, индивидуальный образ. Так каждый участник добавляет в общую работу что-то свое, уникальное.

Психолог задает следующие вопросы:

- Какое настроение у ваших кругов?
- Почему вы выбрали именно эти цвета?
- Что вы чувствовали, когда рисовали свой первый круг?

- Есть ли среди кругов тот, который особенно привлекает внимание?
- По какому принципу вы выбирали путь соединения своего рисунка с другим?
- Что вы чувствовали, когда ваши круги оказались связаны с другими?
- Как вы думаете, что символизируют эти линии?
- Поменялось ли ваше настроение после выполнения данной работы?

### Коллективная работа

Школьникам предлагается обойти лист (картину), посмотреть на нее с разных сторон, внимательно изучая общую композицию. Если у школьников возникает желание дорисовать что-то свое в кругах других участников, следует попробовать договориться об этом с автором изображения. После этого участники приступают к заполнению оставшегося пространства листа декоративными элементами – узорами, символами, значками. Предварительно они договариваются друг с другом о содержании и способах оформления общего фона, что позволяет согласовать индивидуальные замыслы и создать целостную композицию.

Заключительная часть упражнения направлена на развитие эмпатии и доброжелательности. Каждый автор получает возможность услышать в свой адрес теплые слова и пожелания от других участников. Педагог-психолог напоминает детям о необходимости бережного отношения к чувствам и пространству других участников.

### Упражнение «Пожелание в ладошке!»

Психолог собирает детей в общий круг и предлагает провести небольшую церемонию, во время которой каждый сможет поблагодарить других и почувствовать тепло дружеского общения.

Упражнение начинается с того, что один участник выходит в центр круга. К нему подходит другой, жмет ему руку и говорит: «Спасибо за нашу встречу!». После этого оба остаются стоять в центре, не размыкая рук. Затем к ним присоединяется следующий участник. Он подходит к любому из уже стоящих в центре, берет его за свободную руку, пожимает ее и тоже произносит

слова благодарности. Так, шаг за шагом, все дети постепенно собираются в центре, образуя единую цепочку из рук. После присоединения последнего участника круг замыкается, и завершение церемонии знаменуется троекратным пожатием рук.

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

### Прощание

## **Занятие 2 «Сад спокойствия»**

**Цель:** создание условий для формирования благоприятного эмоционального состояния, снижения тревожности.

**Материалы и оборудование:** лист ватмана формата А2; бумага формата А4, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, краски (выбор изобразительных средств определяется самостоятельно каждым участником); релаксационная музыка (Р. Шуман «Лесные сцены»); картон разных цветов (по 2-3 одинаковых цвета в комплекте).

### 1. Приветствие

#### Упражнение «Разноцветное настроение»

Психолог предлагает каждому ребенку выбрать лист бумаги определенного цвета, он должен больше всего соответствовать настроению участника. В результате дети объединяются в небольшие группы в зависимости от выбранного цвета. Такой способ позволяет наглядно увидеть, какое настроение преобладает в данный момент у участников, и выделить общие эмоциональные состояния внутри малых групп.

Ученикам предлагается обсудить свой выбор цвета, по желанию описать свое настроение.

### 2. Основное содержание занятий

#### Упражнение «Рисуем деревья»

#### Настрой («разогрев»)

Учащимся предлагается принять удобное положение (стоя или сидя на любом стуле). Затем они закрывают глаза и мысленно представляют цвет, звук, мелодию или движение, которые могли бы передать их состояние прямо сейчас. После этого участники собираются в общий круг, и каждый, по желанию, пытается словами или с помощью движений тела показать, что он чувствует.

#### Поиск образа посредством движений под музыку

Звучит музыкальное произведение Р. Шумана «Лесные сцены». Учащиеся снова закрывают глаза и представляют лес. Каждый мысленно превращается в дерево – выбирает для него место в пространстве класса, где ему было бы удобно раскачиваться ветвями, тянуться вверх, двигаться в танце. Под музыку дети начинают перемещаться в пространстве, передавая движениями свое внутреннее состояние и настроение.

Психолог предлагает участникам послушать текст для визуализации: «Представьте себе дерево. Оно растет одно посреди широкого поля. Вокруг нет других деревьев – только небо, земля и ветер. Это одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом солнце нещадно жжет его ветви, и нет рядом никого, кто мог бы разделить этот зной. Зимой холодный мороз пробирается до самой сердцевины, и некому согреть дерево своим теплом. Даже маленькому зверьку трудно найти укрытие под одиноким деревом – слишком мало тени, слишком холодно и пусто вокруг (пауза).

А теперь представьте, что рядом с вами растут другие деревья. Вы чувствуете их присутствие, их тепло, их силу. Когда рядом есть добрые и надежные друзья, даже самый сильный ветер не страшен. Когда вы вместе, солнце греет, но не обжигает, а мороз не пробирает до костей, потому что есть кому согреть дыханием.

Подойдите друг к другу так близко, как вам хочется. Пусть ваши деревья образуют маленькие рощицы – там, где вы чувствуете себя в безопасности и уюте. Встаньте рядом, но так, чтобы вам было удобно. А теперь осторожно, бережно соприкоснитесь пальчиками – словно листочки деревьев, которые

тянутся друг к другу в теплый летний день. Почувствуйте это прикосновение. Почувствуйте, что вы не одни. Рядом с вами – те, кто готов разделить и солнечный свет, и прохладу, и даже самую сильную бурю».

Психолог предлагает участникам объединиться и сообща создать образ сильного, могучего дерева. Для этого дети встают в общий круг – так, чтобы получился прочный, надежный ствол. Руки поднимают вверх, переплетая их между собой, словно ветви дерева, сплетающиеся в густой кроне. В такой кроне тепло и уютно – здесь можно укрыться птицам. А само дерево, сплоченное и крепкое, не боится ни бури, ни грозы, ни одиночества.

Психолог обращается к детям с вопросами:

- Почувствовали ли вы себя настоящим деревом?
- Что вам больше всего запомнилось, когда вы стояли в общем кругу?
- Каким вы почувствовали себя в роли ствола? А в роли ветвей?
- Что вы чувствовали, когда ваши руки переплетались с руками других?
- Было ли вам тепло и уютно, как тем птичкам, что укрылись в кроне?
- Что для вас было самым приятным в этом упражнении?
- Правда ли, что вместе не так страшны никакие бури?
- Что помогает дереву быть сильным и не бояться одиночества?
- Как вы думаете, что важнее: быть крепким стволом или гибкими ветвями? Почему?
- Если бы наше дерево могло говорить, чтобы оно сказало?
- Какие слова вы хотели бы подарить этому дереву?

#### Индивидуальная работа

Психолог предлагает детям сесть за столы и на листе бумаги с помощью любых материалов (карандашей, фломастеров, красок, мелков) изобразить одно или несколько деревьев. Рисовать можно так, как подсказывает фантазия.

После того как рисунок готов, каждый ребенок придумывает для него название. А затем представляет, что дерево может говорить, и сочиняет от его лица небольшую историю – о том, где оно растет, что чувствует, что пережило, о чем мечтает. Рассказ ведется от первого лица: «Я – дерево...».

### Этап вербализации

Дети рассаживаются на стулья, образуя круг, и располагают свои рисунки в центре так, чтобы каждому было удобно их рассматривать. Затем по очереди каждый участник представляет свою работу. Ребенок сам решает, насколько подробно он готов рассказать о своем рисунке.

Если по каким-то причинам автор не включается в обсуждение, психолог может мягко поддержать его, задавая вопросы, которые помогут ему выразить свои чувства, – например, о том, что ощущает нарисованное дерево, о чем оно мечтает, чего желает. Такие вопросы позволяют говорить не о себе напрямую, а через образ, что снижает напряжение и дает ребенку больше свободы.

Чтобы лучше понять замысел рисунка или услышанную историю, психолог и другие участники могут задавать уточняющие, тактичные вопросы, которые помогают раскрыть образ, не нарушая личных границ автора.

Вопросы для обсуждения рисунка:

- Какое настроение у твоего дерева?
- Что чувствует дерево – радость, спокойствие, грусть?
- Бывает ли дереву одиноко?
- Где растет это дерево, что его окружает?
- Какие у него соседи – птицы, звери, люди?
- Какая погода нравится твоему дереву больше всего?
- О чем мечтает это дерево?
- Как меняется дерево в разное время года?
- Что тебе особенно нравится в этом рисунке?

На следующем этапе психолог дает детям новое задание. Теперь нужно отделить нарисованное дерево от окружающего его фона. Для этого ребята аккуратно обрывают лишнюю часть бумаги по контуру изображения. Важно, что работа выполняется пальцами – ножницы использовать нельзя.

### Коллективная работа

Психолог предлагает детям вообразить, что ватман – это лесная поляна, где каждому предстоит «высадить» свое дерево. Учащиеся сами выбирают

место для рисунка: среди других деревьев, в роще, или чуть поодаль от остальных. Важно, чтобы расположение казалось ребенку наиболее подходящим. Разрешается перемещать свои работы столько раз, сколько потребуется, пока каждый не найдет то самое место, где его дереву будет комфортно. Но деревья должны остаться не приклеенными к общему листу.

### Заключительный

В конце занятия проводится ритуал обмена подарками и добрыми пожеланиями. Психолог предлагает детям варианты того, как можно обратиться друг к другу: «Можно, я подарю тебе свое деревце?» или «Возьми, пожалуйста, мой рисунок на память». Такие подарки становятся для каждого маленькими счастливыми талисманами, напоминающими о встрече и о том, как хорошо было вместе.

На импровизированной лесной поляне – большом листе, где располагались рисунки, – не должно остаться ни одного дерева, которое никто не выбрал. Если такой рисунок все же остается, психолог может обратиться к его автору с просьбой разрешить взять эту работу себе, обязательно попросив у ребенка автограф. Важно бережно и деликатно помочь тому, кто по какой-то причине чувствует неловкость, когда дарит свой рисунок сам. Главное, чтобы у каждого участника в итоге осталась на память одна работа – своя или подаренная кем-то другим.

### Упражнение «Цветопись настроения»

Психолог поясняет, что эмоциональное состояние может находить отражение в определенном цвете. Красный цвет обозначает очень жизнерадостное настроение, восторг. Оранжевый обозначает радость, веселье. Желтый соответствует хорошему настроению. Зеленый символизирует спокойствие, комфорт. Синий выражает грусть и печаль. Фиолетовый соответствует тревоге. Черный цвет символизирует упадок сил, уныние. Белый ассоциируется со страхом.

Ученикам предлагается выбрать тот цвет, который отражает их настроение к концу занятия.

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

#### Прощание

### **Занятие 3 «Куклотерапия»**

**Цель:** развитие навыков планирования и самоконтроля в процессе выполнения учебных и творческих задач.

**Материалы и оборудование:** 12 наборов из 8 лоскутков (разного цвета) в форме квадрата (сторона 6-8 см); резинки для укрепления лоскута на пальце; плотная бумага формата А4; карандаши, фломастеры, ножницы, клей, скотч; тряпичная заготовка куклы, материалы для создания ее образа (глазки, пуговицы, одежда, украшения и др.).

#### 1. Приветствие

##### Упражнение «Кукла моего настроения»

Психолог демонстрирует детям большую текстильную куклу и предлагает совместно создать ее образ – символ класса. Чтобы каждый мог внести свой вклад в общее дело, участники вытягивают карточки с названиями деталей, которые им предстоит выбрать для оформления образа: например, глаза разной формы и величины, брови, нос, рот, прическа или элементы одежды.

Дети рассаживаются напротив тех деталей, которые выпали им в лотерее, внимательно их рассматривают и отбирают наиболее подходящие для создания целостного облика куклы. Затем каждый по очереди прикрепляет выбранные элементы к тканевой основе с помощью специальных креплений. Кукла передается по кругу, чтобы каждый ученик мог последовательно добавить свою часть. Важно, чтобы во время выбора ребенком своей детали, остальные дети сохраняли доброжелательное молчание и не подсказывали. Это позволит каждому участнику внести личный вклад в общее дело, опираясь исключительно на собственный вкус и внутреннее желание. Благодаря этому каждый ученик почувствует, что его мнение значимо и ценно для коллектива.

После завершения работы участники совместно придумывают кукле имя, выбирая его сообща.

Психолог также напоминает, что куклы обычно говорят не так, как люди, – у них особый, «кукольный» голос. Поэтому, когда кукла начнет «говорить», голос будет изменен до неузнаваемости, чтобы передать ее характер. Двое или трое детей прячутся. После этого один из них громко шепчет какую-либо фразу, а остальные участники пытаются угадать, чей голос они слышат.

## 2. Основное содержание занятий

### Упражнение «Лоскутная история»

Каждому участнику предлагается выбрать один из восьми предложенных лоскутов ткани – тот цвет и фактура которого наиболее откликаются в данный момент. Лоскут необходимо зафиксировать на любом пальце левой руки с помощью резинового кольца, чтобы получилась маленькая куколка-косынка.

Психолог просит детей внимательно рассмотреть свою куклу, представить, какое у нее может быть лицо, какой характер: добрая или строгая, веселая или задумчивая, смелая или застенчивая, спокойная или озорная. Каждый придумывает своему персонажу имя и его историю.

Затем участники рисуют на отдельном листе бумаги лицо подходящего размера и формы, соответствующее задуманному образу. Лицо вырезается ножницами и аккуратно вставляется в овал, образованный косынкой, так чтобы кукла обрела свой характер. При желании можно дополнить куклу деталями одежды: нарисовать и вырезать шляпку, платок, фартук или другие элементы.

В завершение психолог предлагает каждому представить свою куклу остальным участникам, рассказать ее имя и характер, а при желании – показать, как она двигается или говорит. Можно сочинить целую историю привлекая других участников в свой спектакль.

### Заключительный этап

Психолог предлагает участникам снова обратиться к лоскутам ткани. На этот раз каждый может выбрать любой цвет – независимо от того, какой лоскут был выбран в начале занятия. Если цвет изменился, это становится заметным

сигналом: так можно увидеть, как за время занятия изменилось настроение, состояние, отношение к происходящему. Выбранный лоскут закрепляется резиновым кольцом на пальце, превращаясь в маленькую куколку.

У этой куклы нет лица – и это не случайно. Теперь ей предстоит говорить не словами автора, а своим особым, кукольным голосом. Психолог предлагает каждому от лица куклы выразить свои чувства: поблагодарить других участников, поделиться впечатлениями о том, что запомнилось, рассказать о том, что изменилось в настроении за время занятия. При желании кукла может задать вопрос или сказать что-то важное, что не было сказано ранее.

Голос куклы может быть тихим или громким, быстрым или медленным, грустным или веселым – таким, какой лучше всего передает ее характер и состояние. Главное, чтобы говорила именно кукла, а не сам участник. Это помогает легче выразить то, что иногда трудно сказать от своего имени.

Первоклассникам предлагается сказать добрые слова и пожелания авторам кукол, которые им понравились. Нужно помнить про бережное отношение к пространству и чувствам других.

#### Упражнение «Ласковое имя»

Дети садятся в круг и по очереди обращаются к соседу справа, называя его ласковым именем (уменьшительно-ласкательная форма имени, теплое прозвище или доброе слово). Тот, к кому обратились, благодарит: «Спасибо!» – и затем сам обращается к следующему соседу. Упражнение продолжается по кругу, пока каждый не услышит в свой адрес теплое слово и не поблагодарит другого. Психолог напоминает, что говорить нужно искренне, глядя в глаза; если ласковое имя не приходит сразу, можно немного подумать, чтобы подобрать то слово, которое действительно подходит.

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

#### Прощание

## Занятие 4 «Волшебный калейдоскоп эмоций»

**Цель:** обучение эффективным способам управления своими эмоциями, содействие их конструктивному выражению.

**Материалы и оборудования:** бумага для рисования формата А4, восковые мелки, уголь, листы ватмана формата А2 (на количество малых групп), клей, ластик, кусочки мела, цветные карандаши, фломастеры, старые журналы для элементов коллажа.

### 1. Приветствие

#### Упражнение «Приветствие без слов»

Психолог предлагает участникам встать и поздороваться друг с другом, но необычным способом. Нужно пожать руку одновременно двум разным людям – одной рукой одному, другой – другому. Отпускать руки можно только тогда, когда найдешь нового человека, который тоже готов поздороваться. Важно, чтобы руки не оставались без дела больше нескольких секунд. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

### 2. Основное содержание занятий

#### Упражнение «Театр масок»

##### Настрой («разогрев»)

Психолог просит участников сесть на стулья, закрыть глаза и прислушаться к себе, мысленно представив цвет, который лучше всего передает их текущее состояние. После этого ведущий предлагает каждому поделиться своими ощущениями, ответив на следующие вопросы:

- Какой цвет вы представили?
- Если бы к цветам можно было прикоснуться, каким бы он был на ощупь?
- Какой звук может соответствовать этому цвету?
- Каким движением можно передать этот цвет?
- Как ваше настроение связано с этим цветом?
- Какой температурой обладает ваше настроение?

Затем психолог предлагает закрыть глаза и вспомнить ситуацию, в которой гнев был особенно сильным. Важно сосредоточиться на этом чувстве, заметить, где в теле оно отзывается. Если удалось – открыть глаза и молча начать рисовать. Дети создают образ своего настроения, используя любые изобразительные материалы. Работу разрешается оставить при себе, никому не показывать. С рисунком можно поступить по-своему: дорисовать, изменить или уничтожить – смять, порвать, выбросить.

После этого участникам предлагается на новом листе изобразить гнев в виде маски, используя восковые мелки и уголь. Движения должны быть свободными, размашистыми. Контуры и детали можно выделять. Затем нужно пальцами отделить фон так, чтобы получилась маска, и проделать отверстия для глаз и рта (ножницы не использовать).

#### Драматическая импровизация

##### Коллективная работа в малых группах по 3-4 человека.

Психолог предлагает первоклассникам объединиться в группы по 3-4 человека. Вместе с другими участниками дети рассматривают созданные ранее маски, обсуждают, какие эмоции и образы на них изображены, какие чувства они вызывают. Затем нужно придумать название для своей будущей истории и сюжет, в котором маски станут главными героями.

Каждая группа получает время, чтобы подготовить небольшой спектакль по придуманной истории. Важно, чтобы у каждой маски была своя роль, свой голос, свой характер. Можно двигаться, говорить, взаимодействовать с другими героями. После завершения подготовки и репетиций группы по очереди показывают свои постановки друг другу.

#### Рефлексивный анализ

Школьникам предлагается занять стулья и на несколько минут закрыть глаза, чтобы прислушаться к себе. Затем психолог задает вопросы, на которые каждый может ответить мысленно, а после – поделиться с группой:

– Какие чувства вы испытывали, когда работали над масками в одиночку?  
А когда объединились в группу? Что вы чувствуете сейчас?

– Как проходило ваше общение внутри группы? Что помогло договариваться, а что мешало?

– Как родилась ваша история? Откуда пришли название и сюжет?

– Как можно помочь себе, если вдруг начинаешь злиться?

– Что из сегодняшнего опыта можно взять с собой?

Участники по очереди делятся своими мыслями, дополняя друг друга. Психолог поддерживает высказывания, помогает сформулировать, подводит к выводам.

### Упражнение «Тепло наших сердец»

Дети стоят по кругу парами, берутся за руки, смотрят партнеру в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку (каждый раз дети в парах меняются).

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

### Прощание

## **Занятие 5 «Лепим с любовью»**

**Цель:** расположение участников занятия к двигательной и эмоциональной разрядке.

**Материалы и оборудования:** пластилин, клеенка, листы картона А4, гуашь, мелки, пушистая проволока на каждого участника; аудиозаписи музыкальных композиций (П.И. Чайковский «Болезнь куклы», «Сладкая греза»).

### 1. Приветствие

#### Упражнение «Только вместе»

Детям предлагается объединиться в пары и встать спиной друг к другу. Затем необходимо, не отрываясь спинами друг от друга, медленно опуститься на пол и таким же образом попробовать подняться.

### 2. Основное содержание занятий

#### Упражнение «Азбука из пластилина»

#### Настрой («разогрев»)

Педагог-психолог предлагает каждому ребенку выложить из пушистой проволоки первую букву своего имени. Дети свободно изгибают проволоку, создавая любую форму – не обязательно правильную. Затем они водят по ней пальцами, ладонями, ребрами ладоней, запястьями, исследуя изгибы и ощущая движение. Психолог просит желающих «поздороваться» буквами друг с другом – осторожно соединить проволочные буквы, почувствовать чужую форму. Получается «телесный алфавит».

Затем участники объединяются в пары или малые группы по 3-4 человека. Из нескольких проволочных букв они создают слово – свое имя, слово «мир», «друг» или любое другое, которое кажется им важным. Буквы можно переплести, ставить рядом, располагать в пространстве. Затем каждая пара или группа получает небольшой кусок пластилина (цвет по желанию). Задача – превратить проволочное слово в объемную фигурку человека или сказочного существа. Проволока становится «скелетом», пластилин – «телом». Каждая фигурка должна передавать характер, настроение, движение.

#### Индивидуальная работа

Каждому участнику необходимо взять в руки кусок пластилина (объем и масса определяются индивидуально, по желанию), после чего, разминая его, свободно перемещаться в любом темпе по пространству класса.

Спустя некоторое время педагог-психолог включает мелодичную композицию (П.И. Чайковский «Сладкая греза») и просит участников, не прерывая движения, спонтанно, без учета результата, придать бесформенному пластилину какой-либо образ.

Продолжая перемещаться, участники рассматривают фигурки друг друга. Нужно найти ту, которая откликается, созвучна своей. На этой основе дети объединяются в пары для совместной работы.

#### Работа в парах или малых группах (до 4 человек)

Из получившихся пластилиновых фигур участники создают общую композицию. Вместе придумывают сюжет, название и договариваются о том, как представят свою работу остальным.

### Заключительный этап

Организуется выставка. Каждая пара или группа показывает свою работу, рассказывает о замысле, делится впечатлениями о совместном творчестве, о том, что нового удалось узнать о себе и о партнере в процессе создания композиции.

### Упражнение «Сотвори себе солнце»

Дети стоят по кругу парами и со словами «мне приятно было с тобой общаться» хлопают по ладошкам друг друга (каждый раз дети в парах меняются).

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

### Прощание

## **Занятие 6 «Я – школьник»**

**Цель:** создание условий для формирования у учащихся внутренней позиции школьника.

**Материалы и оборудования:** ватман А1, бумага, восковые мелки; музыкальные композиции М.И. Глинка «Арагонская хота», Н.А. Римский-Корсаков «Шехеразада».

### 1. Приветствие

### Упражнение «Необычное приветствие»

Ведущий предлагает детям разбиться на пары и поприветствовать друг друга за руку, носами, спинами, коленями, ступнями (каждый раз участники в парах меняются).

### 2. Основное содержание занятий

### Упражнение «Я – ученик, которого я нарисовал»

Каждому участнику предлагается взять лист бумаги и нарисовать себя в роли ученика: за партой, с портфелем, в классе. Можно рисовать так, как хочется – реалистично или сказочно. Главное, чтобы на рисунке было видно, что этот человек – ученик.

После психолог задает вопросы:

- Что нарисовано на твоём рисунке?
- Что чувствует твой ученик?
- Что ему нравится в школе? А что пока не очень нравится?
- Чему он уже научился в школе?

### Работа в парах

Дети объединяются в пары. Каждый рассказывает своему соседу о своём рисунке. Затем пара получает задание: на одном листе ватмана объединить два рисунка, дорисовать общую школьную историю. Можно добавить учителя, одноклассников, школьные принадлежности, события. Важно договориться, кто что будет рисовать, чтобы получилась целостная картина.

### Коллективная работа

Психолог предлагает всем вместе создать стенгазету. На большом листе ватмана участники располагают свои рисунки, дорисовывают общую картину: школьный двор, классную доску, парты, окна. Каждый может добавить что-то своё. Важно договариваться, обсуждать, уступать место для рисунков других. В конце все вместе придумывают название для стенгазеты. Затем учащиеся вместе с психологом обсуждают получившийся образ, размещают его в классном уголке, украшая общее пространство класса.

### Упражнение «Пожелание школьнику»

Дети садятся в круг. Педагог-психолог предлагает каждому закончить фразу: «В школе я хочу...» или «В этом учебном году я мечтаю...». После этого участники по кругу передают друг другу «волшебный портфель» (реальный или символический) и говорят соседу доброе пожелание: «Я желаю тебе...». Тот, кто получает портфель, благодарит и передает дальше.

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

### Прощание

## Занятие 7 «Мы похожи»

**Цель:** создание благоприятных условий для снижения уровня невротизации у первоклассников.

**Материалы и оборудования:** набор матриц-фракталов, цветные карандаши, фломастеры, ручки, цветные и черно-белые лайнеры.

### 1. Приветствие

#### Упражнение «Приветствие в движении»

Психолог предлагает детям разойтись по классу и найти такое место, где им будет удобно и комфортно. Ведущий просит начать свободно перемещаться по комнате, постепенно разогревая тело: потянуться вверх, в стороны, мягко встряхнуть кистями рук, плечами, ногами. Движения должны быть плавными, без напряжения. Можно приветствовать друг друга, но без слов – только жестами, мимикой, улыбкой. Важно замечать, где в пространстве движешься ты сам, где – другие, и как можно двигаться так, чтобы всем было удобно.

### 2. Основное содержание занятий

#### Упражнение «Матрицы-фракталы»

##### Настрой («разогрев»)

Психолог предлагает участникам самостоятельно объединиться в пары. Перед каждой парой раскладываются листы с фрактальными матрицами – замысловатыми узорами, в которых можно разглядеть разные образы. Каждая пара выбирает одну матрицу, которая больше всего привлекает внимание.

##### Работа в парах

Партнеры вместе раскрашивают выбранную матрицу, используя любые изобразительные средства: карандаши, фломастеры, лайнеры. Работать можно молча, сосредоточившись на цвете и форме, или тихо договариваться, обсуждая, какой фрагмент каким цветом раскрасить. За несколько минут до завершения психолог предлагает, продолжая раскрашивать, начать обмениваться ассоциациями: кто что видит в узоре, какие образы появляются, какие чувства возникают.

Затем пары приступают к сочинению истории. Нужно придумать персонажа, который спрятан в узоре, описать его внешность, характер, предысторию, приключения. История может быть короткой, но обязательно связанной с тем, что участники увидели в матрице. В конце каждая пара представляет свою историю остальным.

#### Этап вербализации

Психолог приглашает участников вернуться в общий круг для презентации выполненных работ. Каждая пара по очереди выходит в центр, показывает свою матрицу и рассказывает о том, как проходила их совместная работа: что чувствовали в процессе, легко ли было договариваться, какие моменты были самыми интересными или, возможно, трудными. Затем участники пары представляют сочиненную ими историю – кто главный герой, что с ним произошло, куда он направляется.

Остальные участники внимательно слушают, а после презентации могут поделиться своими впечатлениями: что им откликнулось в истории, какие чувства вызвала работа пары, что они увидели в узоре, чего не заметили сами авторы.

Психолог кратко комментирует процесс, обращая внимание на то, как по-разному пары использовали пространство рисунка: кто-то раскрашивал каждый фрагмент отдельно, кто-то создавал общие цветовые зоны, кто-то выделял контуры, а кто-то заполнял фон. Важно заметить, что даже работая над одной матрицей, можно прийти к совершенно разным результатам.

#### Заключительный этап

Учащиеся первого класса оформляют выставку своих работ.

#### Упражнение «Качество в подарок»

Участники передают красивую коробку, в которой спрятано хорошее качество. Каждый первоклассник имеет возможность подарить любое качество тому, кому захочет. Когда каждый из учеников получил в «подарок» качество, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

– Почему ты подарил именно это качество?

– Чей подарок понравился тебе больше всего, почему?

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

### Прощание

## **Занятие 8 «Ритмы вокруг и внутри нас»**

**Цель:** создание условий для снятия психоэмоционального напряжения.

**Материалы и оборудования:** бумага А4, краски, карандаши, фломастеры, восковые мелки; ритмические музыкальные инструменты (кастаньеты, тамбурины, бубны, ложки, барабаны и т.д.); музыкальная композиция – М.П. Мусоргский (оркестровка М. Равеля) – фрагменты: «Прогулка», «Гном», «Старый замок», «Тюильрийский сад», «Балет невылупившихся птенцов», «Избушка на курьих ножках», «Богатырские ворота»; Ф. Шуберт «Марш».

### 1. Приветствие

#### Упражнение «Расставь посты»

Участники группы маршируют друг за другом под музыкальное сопровождение (Ф. Шуберт «Марш»). Впереди движется командир. По его хлопку идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Таким образом командир выстраивает всех детей в задуманном порядке (шеренга, круг, по углам и т.д.).

### 2. Основное содержание занятий

#### Настрой («разогрев»)

Участники располагаются за столами, перед каждым – лист бумаги и набор изобразительных средств. Психолог предлагает детям взять в руки карандаш (или мелок) и закрыть глаза. Звучит спокойная музыка. В течение нескольких минут участники свободно водят карандашом по бумаге, не стараясь изобразить что-то конкретное, а просто следуя за движением руки. Линии могут пересекаться, закручиваться, выходить за края листа.

После завершения дети открывают глаза и рассматривают свои рисунки. Психолог предлагает тем, кому хочется, поделиться впечатлениями: что они чувствовали, когда рисовали с закрытыми глазами, какие линии получились, есть ли в рисунке что-то, что привлекает внимание.

Затем участники берут новый лист. На этот раз рисовать нужно с открытыми глазами, но также свободно, не планируя заранее, что получится. Каждый выбирает цвет, который сейчас наиболее созвучен его настроению. Рисунок может быть похож на первый или совсем другим – по желанию.

После этого психолог предлагает разбиться на пары. В каждой паре участники обмениваются своими вторыми рисунками. Получив рисунок партнера, нужно дорисовать в нем недостающие, с точки зрения автора, детали, чтобы изображение стало целостным, узнаваемым. Затем пары рассказывают друг другу, что получилось, и дарят доработанные рисунки обратно.

#### Упражнение «Повтори за мной»

Психолог просит участников встать в круг. Каждый по очереди выстукивает ладонями свой ритм, а остальные повторяют. После этого дети рассаживаются за столы, готовят бумагу и изобразительные материалы.

Ведущий включает музыку с меняющимся ритмом (несколько фрагментов из музыкальных композиций М. Мусоргского). Участники закрывают глаза и слушают первый отрывок, а затем открывают и начинают рисовать то, как они ощущают этот ритм. Это могут быть линии, пятна, штрихи, любые абстрактные формы. После следующего фрагмента можно продолжить рисунок или начать новый на отдельном листе.

Важно, чтобы движения руки были свободными, без предварительного замысла. Ритм может передаваться через характер линии: плавная, текучая – для медленной музыки, отрывистая, угловатая – для быстрой, широкая, размашистая – для громкой, едва заметная – для тихой.

Когда все фрагменты прослушаны, психолог предлагает участникам посмотреть на свои наброски и выбрать тот, который хочется превратить в узнаваемый образ. Например, спираль может стать раковиной, волнистые

линии – рекой, ломаные – горами или городским пейзажем. Дети дорисовывают образы, добавляя детали и цвет.

### Рефлексия

В ходе обсуждения рисунков в кругу участники могут дополнительно охарактеризовать особенности своего восприятия прозвучавших музыкальных ритмов, а также чувства и телесные реакции, которые эти ритмы у них вызвали. Психолог может обратить внимание детей на сходство и различия в эмоциональном восприятии ритмов, побуждая их к осознанию возможной связи между особенностями восприятия и индивидуальными различиями в потребностях и состоянии людей.

### Упражнение «Исполнение группового ритма»

Психолог предлагает участникам разделиться на небольшие подгруппы по 3-4 человека. Каждая подгруппа получает задание: подготовить звуковую ритмическую композицию, которая передавала бы определенный образ, состояние природы или настроение (например, утренний лес, морской прибой, веселый праздник, тихий снегопад, гроза, пробуждение города). Композиция может состоять из одного ритма или из нескольких сменяющих друг друга фрагментов. Использовать можно любые доступные средства: хлопки, притопы, щелчки, голос, а также предложенные музыкальные инструменты (бубны, трещотки, кастаньеты).

Важное условие: перед выступлением подгруппа не рассказывает, какой именно образ они передают. Слушатели должны догадаться сами.

После того как все подгруппы подготовились, начинаются выступления. Каждая группа по очереди представляет свою композицию. Остальные участники внимательно слушают, а затем делятся своими ассоциациями: что они услышали, какой образ возник, какие чувства вызвал этот ритмический рисунок. Только после этого исполнители раскрывают свой замысел.

Психолог также предлагает каждой подгруппе высказаться о том, как проходила совместная работа: легко ли было договориться, кто какие звуки

будет издавать, как родилась общая идея, насколько участники удовлетворены результатом.

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

### Прощание

## **Занятие 9 «Наш класс – это все мы!»**

**Цель:** формирование чувства общности и развитие навыков взаимопонимания и согласованного взаимодействия между учащимися.

**Материалы и оборудования:** несколько листов ватмана формата А2, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, гуашь, акварель, цветная бумага (выбор изобразительных средств определяется самостоятельно каждым участником).

### 1. Приветствие

#### Упражнение «Приветствия в кругу»

Психолог просит детей встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга. Затем предлагает каждому по очереди придумать и показать приветственный жест – такой, который, по его мнению, будет приятен остальным. Это может быть взмах ладони, наклон головы, «солнышко» из рук, «сердечко», соединенные ладони, разведенные в стороны руки – любой жест, выражающий доброжелательность и радость встречи. Все остальные участники повторяют этот жест, стараясь сделать его так же выразительно, как и автор.

### 2. Основное содержание занятий

#### Упражнение «Рисование на влажной бумаге»

Детям дается задание распределиться на подгруппы (желательно, чтобы состав подгрупп на данном занятии отличался от предыдущего, что позволит стимулировать непосредственное взаимодействие участников с более широким кругом лиц), каждая из которых насчитывает от трех до пяти человек. Ведущий информирует группу, что на первом этапе предполагается работа с краской на общем листе бумаги без создания какого-либо законченного образа – свободная

«игра» с цветом. Впоследствии участники должны совместно трансформировать получившиеся цветовые пятна в некоторый образ.

Каждая подгруппа получает большой лист ватмана. Дети увлажняют его водой (с помощью губки или кисти) и начинают наносить краски – гуашь или акварель. Можно рисовать по очереди или одновременно, выбирая те цвета, которые нравятся, приятны или интересны в этот момент. Индивидуальных зон на листе нет: каждый может рисовать в любом месте, пятна и линии могут перетекать друг в друга, смешиваться, создавая общее цветовое поле.

Когда лист заполнится красками, психолог предлагает детям посмотреть на то, что получилось, и поделиться впечатлениями: какие цвета особенно заметны, на что похожи пятна, какие чувства они вызывают. Затем группа договаривается, как можно превратить цветовые пятна в какой-то образ – лес, город, сказочную страну, подводный мир, фантастическое существо. Можно дорисовывать детали фломастерами, мелками, добавлять кусочки цветной бумаги, создавать коллаж.

После того как работа закончена, психолог предлагает участникам каждой подгруппы придумать сказку или короткую историю, которая бы оживила их картину. Можно также подготовить небольшой танец или пантомиму, передающую настроение и образы, которые появились на рисунке.

### Рефлексия

Все группы собираются в общем кругу. Каждая подгруппа показывает свою работу, рассказывает историю или представляет танец. Остальные участники могут поделиться впечатлениями: что им особенно понравилось, какие чувства вызывает картина, как они поняли замысел авторов.

Психолог помогает участникам высказаться о том, как проходила совместная работа: было ли интересно, легко ли было договариваться, что получилось хорошо, а что – трудно. Важно, чтобы дети могли сказать и о своих положительных чувствах, и о тех моментах, которые вызывали затруднения.

### Упражнение «Прощание в круге»

Участники встают в круг, кратко делятся впечатлениями от проведенного занятия, выражают благодарность друг другу за совместную работу и прощаются, используя для этого выразительные жесты.

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

### Прощание

## **Занятие 10 «Праздник в движении»**

**Цель:** создание условий для формирования у учащихся взаимного доверия и сплоченности детского коллектива.

**Материалы и оборудования:** ударные музыкальные инструменты (барабан, бубен); музыкальная композиция П.И. Чайковского «Арабский танец»; цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, краски, листы бумаги формата А2; материалы для коллажа (иллюстрированные журналы, цветная бумага, картон, пластилин, клей, ножницы, кусочки ткани, ленточки).

### 1. Приветствие

Группе необходимо расположиться таким образом, чтобы беседа проходила в кругу. Психолог рассказывает о традициях разных народов: как люди празднуют, какие обряды выполняют. Оказывается, в любом празднике есть место творчеству: можно самому смастерить костюм, украсить дом, сыграть мелодию или придумать танец. У каждого праздника есть свои правила и общие действия, но внутри них каждый может быть собой, осуществить свою идею и выразить то, что он чувствует, вместе с другими.

### Упражнение «Древние танцы»

Педагог-психолог включает музыкальную композицию (П.И. Чайковского «Арабский танец») и предлагает участникам встать в круг. В центре круга лежат несколько ударных инструментов: бубен, барабан, деревянные ложки, кастаньеты. Первый участник берет любой инструмент и начинает выстукивать простой ритмический этюд – достаточно несколько секунд. Остальные дети внимательно слушают, а затем все вместе повторяют

этот ритм хлопками, притопами или движениями. Затем инструмент передается следующему участнику, и он предлагает свой ритм. Так продолжается, пока каждый не побывает в роли ведущего.

Важно, чтобы ритмы были разными: кто-то выберет медленный и плавный, кто-то – быстрый и отрывистый, кто-то – веселый и задорный. Психолог поддерживает детей, помогая им чувствовать ритм и уверенно его задавать. В конце можно заметить, как по-разному звучал круг, когда каждый создавал свою уникальную мелодию.

## 2. Основное содержание занятий

### Упражнение «Праздник»

Психолог приглашает участников занять места за общим столом, где уже приготовлены разные материалы: большие листы бумаги, краски, карандаши, фломастеры, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы, кусочки ткани, ленточки. Ведущий объясняет, что сегодня они вместе создадут картину или коллаж на тему «Праздник». Каждый может рисовать, лепить, вырезать, клеить – использовать любые материалы и техники, которые ему нравятся.

Психолог предлагает детям подумать, как им удобнее работать. Можно сразу начинать творить, не договариваясь заранее, и смотреть, что получится; а можно сначала обсудить, что каждый хочет сделать, где расположить свои работы, чтобы получилась общая композиция. Группа выбирает способ работы, который кажется ей наиболее подходящим.

Учащиеся начинают создавать свои образы на общем пространстве листа. Кто-то рисует салют, кто-то лепит угощение, кто-то вырезает флажки, кто-то делает поздравительную надпись. Важно, чтобы каждый чувствовал, что его работа важна, и что у всех есть место для творчества.

### Рефлексия

Когда общая картина готова, психолог предлагает участникам встать так, чтобы всем было видно получившееся произведение. Дети по кругу делятся впечатлениями: что им больше всего нравится в общей работе, что было

интересно создавать, легко ли было договариваться, что получилось неожиданно, а что – как задумывали.

Психолог помогает высказаться и тем, кто испытывал трудности: что было сложно, что хотелось бы изменить, как можно было бы по-другому организовать работу. Важно, чтобы каждый мог сказать о своих чувствах, и чтобы в конце занятия осталось ощущение, что общее дело получилось благодаря усилиям всех.

### Упражнение «Актеры»

Психолог предлагает детям выступить в роли авторов: на основе своих рисунков (или поделок) придумать небольшую историю или сказку, а затем разыграть ее. Каждый участник говорит от имени своего персонажа – нарисованного или вылепленного, – и взаимодействует с другими героями в рамках этой игры.

В завершении участники кратко делятся своими впечатлениями от занятия и прощаются друг с другом.

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

### Прощание

## **Занятие 11 «Школа как сцена»**

**Цель:** закрепление позитивного эмоционального отношения к школе, развитие инициативы и ответственности.

**Материалы и оборудования:** бумага формата А4 на каждого участника, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, гуашь, акварель, цветная бумага, пластилин (выбор изобразительных средств определяется самостоятельно каждым участником); музыкальные инструменты; ткани разного цвета (для имитации костюмов драматических персонажей).

### 1. Приветствие

### Упражнение «Изображение звуков»

Психолог предлагает участникам сесть в круг и закрыть глаза. Затем ведущий просит каждого найти свой «звук настроения» – это может быть короткий звук (шепот, щелканье, цоканье, шипение, жужжание). Дети по очереди издают свой звук, а остальные повторяют. После этого все встают, не открывая глаз, и начинают медленно передвигаться по комнате, издавая свой звук, стараясь услышать других. Разговаривать нельзя – только звуки и осторожные прикосновения. Через 2-3 минуты психолог хлопает в ладоши – это сигнал остановиться и открыть глаза. Затем каждый берет лист бумаги и любой материал (краски, мелки, пластилин) и создает образ того, что он слышал и чувствовал во время этого звукового путешествия. В конце – короткий круг: желающие показывают свои работы и рассказывают, каким был их звук и что он означал.

## 2. Основное содержание занятий

### Упражнение «Драматическая арена»

Группа делится на две команды. Психолог предлагает тему, в которой есть два противоположных образа, например: «огонь и вода», «тишина и шум», «город и лес», «порядок и веселье». Команды тянут жребий, какая из сторон им достанется.

Каждая команда получает задание: показать короткую сценку (без слов или с несколькими словами, по выбору), где будет видно, что их сторона не просто «хорошая» или «плохая», а в ней есть свои сильные, полезные стороны. Например, если команде досталась «вода», можно показать, как вода успокаивает, питает, помогает расти растениям. Если «огонь» – как он согревает и дарит свет.

### Работа в группах

Сначала участники внутри команды обсуждают, что они знают о своем образе, что он может делать хорошего, почему он нужен. Затем придумывают короткую сценку (до 1 минуты). Распределяют, кто кого будет изображать, кто будет издавать звуки, кто помогать с движением. Для костюмов и декораций

можно использовать куски цветной ткани, листы бумаги, пластилин – все, что есть под рукой. Репетируют 5-7 минут.

Психолог внимательно наблюдает за тем, как идет работа в командах. При необходимости он может вмешаться – не как участник, а чтобы напомнить о правилах и задачах упражнения или помочь разрешить конфликт, если кто-то чувствует себя отвергнутым или недостаточно услышанным.

#### Этап вербализации

После завершения подготовки команды по очереди показывают свои выступления. Затем проводится подробное обсуждение: участники делятся впечатлениями о процессе и результате. Психолог анализирует, как строилось взаимодействие в группах, помогает детям выразить и положительные, и отрицательные эмоции, а также отмечает особенности каждого участника, проявившиеся в ходе этой работы. Кроме того, представители команд рассказывают, какой эмоциональный отклик вызвало у них выступление другой группы. В конце подводятся общие итоги занятия.

#### Упражнение «Одна минута тишины»

После всех выступлений и обсуждений психолог предлагает участникам сесть в круг, закрыть глаза и одну минуту побыть в тишине, возвращаясь к себе и своим ощущениям после насыщенной работы. Это помогает переключиться и внутренне завершить процесс.

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

#### Прощание

## **Занятие 12 «Говорящие рисунки»**

**Цель:** развитие способности осознавать и выражать свои чувства и ощущения.

**Материалы и оборудования:** специально подобранные слайды с видами природы, зверей, насекомых с музыкальным сопровождением (Р. Шуман «Грезы»); бумага для рисования, карандаши, фломастеры, ластик.

## 1. Приветствие

### Упражнение «Пожелания на день»

Группа располагается в кругу. Психолог предлагает начать занятие с того, чтобы подарить друг другу добрые пожелания на предстоящий день. Первый участник любому другому человеку из круга говорит теплые слова с пожеланием хорошего дня. Тот, к кому обратились, в свою очередь, адресует свое пожелание следующему участнику – и так продолжается до тех пор, пока каждый не услышит добрые пожелания на день.

## 2. Основное содержание занятий

### Упражнение «Мир в деталях»

Психолог показывает детям слайд-фильм – специально подобранные изображения природы, животных, насекомых под спокойную музыку. Такой фильм помогает проявиться тем эмоциям, которые ребенок обычно не показывает открыто. Поэтому психологу нужно быть готовым к тому, что дети начнут выражать эти чувства спонтанно – именно это освобождение от внутреннего напряжения и дает глубокий терапевтический эффект. После просмотра ведущий предлагает детям обсудить свои ощущения и чувства, которые возникли во время фильма. А затем дает задание: нарисовать на листе любого размера то, что особенно запомнилось и затронуло больше всего (это может быть один элемент из всех слайдов, либо общая композиция образов, а может быть изображение своих чувств и впечатлений от увиденного).

В завершении работы происходит обсуждение готовых работ и впечатлений от упражнения.

### Упражнение «Фотограф»

Каждому участнику предлагается представить себя фотографом и мысленно зафиксировать три самых ярких момента, как если бы они сделали три снимка (слайда).

### Упражнение «Колодец»

Участники становятся в плотный круг лицом к центру. По сигналу ведущего все одновременно выполняют вдох, после чего следует длительный

выдох с произнесением звука «у-у-у...», направленного в центр круга. Упражнение заканчивается с окончанием последнего звука.

### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

### Прощание

## Занятие 13 «Спасибо тебе!»

**Цель:** создание условий для сплочения детского коллектива, формирование у учащихся отношения друг к другу как к целостной группе – «класс».

**Материалы и оборудования:** бумага для рисования, простые карандаши, фломастеры; музыкальная композиция Ф. Шопен «Ноктюрн соль-минор» (ор. 37, №1)

### 1. Приветствие

#### Упражнение «Путаница»

Психолог просит детей встать поближе друг к другу и вытянуть руки в центр. По команде ведущего все одновременно берут друг друга за руки так, чтобы каждая рука оказалась соединена с чьей-то другой рукой, но при этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. Когда все руки соединены будут соединены, участники получают задание «распутаться» не размыкая рук. В конце упражнения проводится обсуждение: что чувствовали, легко ли было договариваться, кто предлагал идеи.

### 2. Основное содержание занятий

#### Упражнение «Автопортрет»

#### Настрой («разогрев»)

Участники располагаются за столами, перед каждым – лист бумаги и набор изобразительных средств. Психолог предлагает детям взять в руки карандаш (или мелок) и закрыть глаза. Звучит спокойная музыкальная композиция Ф. Шопен «Ноктюрн соль-минор» (ор. 37, №1). В течение нескольких минут участники свободно водят карандашом по бумаге, не

стараясь изобразить что-то конкретное, а просто следуя за движением руки. Линии могут пересекаться, закручиваться, выходить за края листа.

После завершения дети открывают глаза и рассматривают свои рисунки. Психолог предлагает тем, кому хочется, поделиться впечатлениями: что они чувствовали, когда рисовали с закрытыми глазами, какие линии получились, есть ли в рисунке что-то, что привлекает внимание.

Затем участники берут новый лист. На этот раз рисовать нужно с открытыми глазами, но также свободно, не планируя заранее, что получится. Каждый выбирает цвет, который сейчас наиболее созвучен его настроению. Рисунок может быть похож на первый или совсем другим – по желанию.

После этого психолог предлагает разбиться на пары. В каждой паре участники обмениваются своими вторыми рисунками. Получив рисунок партнера, нужно дорисовать в нем недостающие, с точки зрения автора, детали, чтобы изображение стало целостным, узнаваемым. Затем пары рассказывают друг другу, что получилось, и дарят доработанные рисунки обратно.

#### Индивидуальная работа

Каждый участник берет лист бумаги формата А4 в ту руку, которой он обычно не рисует (правши – в левую, левши – в правую), и карандаш. Затем учащиеся закрывают глаза и, не отрывая карандаша от бумаги, начинают рисовать свой портрет. Когда основные контуры готовы, участники открывают глаза и завершают работу. Нужно закрасить замкнутые области, которые образовались внутри портрета во время рисования, используя фломастеры разных цветов.

#### Активизация коммуникации

Участники садятся в круг. Внутри круга, на полу, раскладываются все рисунки так, чтобы каждый мог их хорошо рассмотреть. Затем дети по очереди рассказывают о своих работах: что получилось, какой смысл вложили в рисунок при помощи цвета, что чувствовали во время рисования и закрытыми глазами, какое у них сейчас настроение.

#### Упражнение «Танцевальная гимнастика»

Группа образует круг. Первый доброволец выходит в центр и танцует: сначала – танец под названием «Какой я есть на самом деле», а потом – «Каким бы я хотел быть». Когда он заканчивает, его место в центре занимает следующий участник.

#### Активизация коммуникации

Обсуждение задания проводится по следующей схеме:

- Что чувствовали те, кто танцевал, и те, кто наблюдал?
- Какими несколькими словами можно описать танец каждого участника?
- Какие особенности были у каждой танцевальной композиции?
- Чем отличаются два танца?

Затем участники делятся впечатлениями от занятия.

#### 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

#### Прощание

### **Занятие 14 «Спасибо!»**

**Цель:** создание условий для осмысления и закрепления опыта, полученного в процессе работы, подведение итогов проведенных занятий.

**Материалы и оборудования:** плотные листы бумаги формата А4, карандаши, фломастеры, краски, восковые мелки, ластик, клей, ножницы, скотч, пластилин, нитки; природный материал (сухие цветы, шишки, семена, ветки, ветки, ракушки, камешки и т.п.).

#### 1. Приветствие

#### Упражнение «Подарок для души»

Первоклассники сидят в кругу. Психолог говорит о том, что каждый из участников может подарить кому-то в группе (или себе, или всем сразу) не настоящий, а воображаемый подарок. Это может быть что угодно: улыбка, тишина, солнечный луч, ключ, мостик, крылья, теплое слово – главное, чтобы

этот подарок что-то значил для того, кому вы его дарите». Даритель сам решает, будет ли подарок «навсегда» или «на один день».

Затем участники по очереди называют имена, кому они дарят подарок, описывают свой дар и объясняют, почему выбрали именно его для конкретного человека. Психолог следит, чтобы никто не остался без подарка.

## 2. Основное содержание занятий

### Упражнение «Фантазия»

Каждый участник получает лист бумаги и цветные карандаши. Психолог предлагает закрыть глаза и представить какой-нибудь образ, связанный с хорошим воспоминанием или с чем-то, что хочется сохранить в душе. Затем все рисуют этот образ – не стараясь красиво, а просто перенося на бумагу то, что увидели.

Через 5-7 минут рисунки раскладываются в центре круга. Каждый автор коротко рассказывает о своем рисунке: что это, почему выбрал именно этот образ, что чувствовал, когда рисовал. Другие могут задавать уточняющие вопросы или просто благодарить взглядом.

Затем участники дарят друг другу рисунки. Дарение сопровождается добрыми словами: «Это тебе, потому что ты...», «Пусть этот рисунок тебя радует». Психолог помогает, если кто-то не решается или боится, что его рисунок не выберут: он может взять рисунок себе и поблагодарить автора. Важно, чтобы каждый человек ушел с маленьким подарком.

### Рефлексия

Психолог прощается с детьми, объявляет о завершении занятий, благодарит учеников и дарит памятные подарки. Участники могут сказать добрые слова и пожелания друг другу.

## 3. Рефлексия

Обсуждение итогов занятия

### Прощание

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Результаты повторной диагностики школьной адаптации у первоклассников экспериментальной группы

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики школьной адаптации у обучающихся экспериментальной группы по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова)

№	Имя Ф	Баллы				
		Очень высокий уровень школьной мотивации (в баллах)	Высокий уровень школьной мотивации (в баллах)	Средний уровень школьной мотивации (в баллах)	Низкий уровень школьной мотивации (в баллах)	Очень низкий уровень школьной мотивации (в баллах)
		от 25 до 30	от 20 до 24	от 15 до 19	от 10 до 14	ниже 10
1	Александр Б.			15		
2	Алиса О.		22			
3	Антон Г.	27				
4	Варвара Б.		23			
5	Вероника Б.		21			
6	Иван К.			19		
7	Иван П.		20			
8	Ксения Н.		20			
9	Олег М.	25				
10	Максим А.	29				
11	Эмин В.				8	
12	Лера Г.			15		
%		25	41,67	25	8,33	

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики определения уровней адаптации у обучающихся экспериментальной группы по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

№	Имя Ф	Баллы	Уровни адаптации			
			Нормальная адаптация (в %)	Средняя степень дезадаптации (в %)	Серьезная степень дезадаптации (в %)	Необходима консультация невролога (в %)
			до 14	от 15 до 30	от 30 до 40	более 40
1	Александр Б.	5	7,14			
2	Алиса О.	3	4,28			
3	Антон Г.	4	5,71			
4	Варвара Б.	1	1,42			
5	Вероника Б.	9	12,8			
6	Иван К.	19		27,1		
7	Иван П.	8	11,4			
8	Ксения Н.	4	5,71			
9	Олег М.	17		24,2		
10	Максим А.	2	2,85			
11	Эмин В.	21		30		
12	Лера Г.	15		21,4		

Таблица В.3 – Результаты повторной диагностики определения преобладающих факторов адаптации у обучающихся экспериментальной группы по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

№	Имя Ф	Экспериментальная группа										Общие баллы	%	
		Категория обследования												
		1 балл			2 балла									
		РО	НГШ	Л	НС	И	ГС	ИНС	НП	НМ	АС			НИД
1	Александр Б.						3		2				5	7,14
2	Алиса О.						3						3	4,28
3	Антон Г.					1	1	2					4	5,71
4	Варвара Б.						1						1	1,42
5	Вероника Б.		2	1			1		2		2	1	9	12,8
6	Иван К.				1	3	4	5	4	2			19	27,1
7	Иван П.					1		1		2	3	1	8	11,4
8	Ксения Н.						1		2			1	4	5,71
9	Олег М.	1			2	2	3		4		2	3	17	24,2
10	Максим А.						2						2	2,85
11	Эмин В.		2		4	4	1	4	2		2	2	21	30
12	Лера Г.		2		2	3		2		1	1	4	15	21,4
		Преобладающие факторы												
		1 чел.	3 чел.	1 чел.	4 чел.	6 чел.	10 чел.	5 чел.	5 чел.	3 чел.	5 чел.	6 чел.		

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Результаты повторной диагностики школьной адаптации у первоклассников контрольной группы

Таблица Г.1 – Результаты повторной диагностики школьной адаптации у обучающихся контрольной группы по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова)

№	Имя Ф	Баллы				
		Очень высокий уровень школьной мотивации (в баллах)	Высокий уровень школьной мотивации (в баллах)	Средний уровень школьной мотивации (в баллах)	Низкий уровень школьной мотивации (в баллах)	Очень низкий уровень школьной мотивации (в баллах)
		от 25 до 30	от 20 до 24	от 15 до 19	от 10 до 14	ниже 10
1	Алина Б.			15		
2	Алиса М.				13	
3	Артем Л.				10	
4	Виктор Е.			19		
5	Григорий П.			19		
6	Давид С.		21			
7	Дмитрий Т.			18		
8	Иван Т.			15		
9	Игорь К.	26				
10	Сергей П.		20			
11	Тея К.			14		
12	Ульяна С.					9
%		8,33	16,67	50	16,67	8,33

Таблица Г.2 – Результаты повторной диагностики определения уровней адаптации у обучающихся контрольной группы по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

№	Имя Ф	Баллы	Уровни адаптации			
			Нормальная адаптация (в %)	Средняя степень дезадаптации (в %)	Серьезная степень дезадаптации (в %)	Необходима консультация невролога (в %)
			до 14	от 15 до 30	от 30 до 40	более 40
1	Алина Б.	25			35,7	
2	Алиса М.	12		17,1		
3	Артем Л.	7	10			
4	Виктор Е.	8	11,4			
5	Григорий П.	11		15,7		
6	Давид С.	3	4,28			
7	Дмитрий Т.	12		17,1		
8	Иван Т.	2	2,85			
9	Игорь К.	6	8,57			
10	Сергей П.	6	8,57			
11	Тея К.	4	5,71			
12	Ульяна С.	13		18,5		

Таблица Г.3 – Результаты повторной диагностики определения преобладающих факторов адаптации у обучающихся контрольной группы по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

№	Имя Ф	Контрольная группа										Общие баллы	%	
		Категория обследования												
		1 балл			2 балла									
		РО	НГШ	Л	НС	И	ГС	ИНС	НП	НМ	АС			НИД
1	Алина Б.		4	1	1	5	2	5	2	1	2	2	25	35,7
2	Алиса М.						2	2	3	2	3		12	17,1
3	Артем Л.						5	2					7	10
4	Виктор Е.					1	1	4		2			8	11,4
5	Григорий П.					1	1	4	2	1	1	1	11	15,7
6	Давид С.					1	1					1	3	4,28
7	Дмитрий Т.				1	1	5	1		2	1	1	12	17,1
8	Иван Т.						1	1					2	2,85
9	Игорь К.						1	1	2		2		6	8,57
10	Сергей П.						1	2		1	2		6	8,57
11	Тея К.					1	2	1					4	5,71
12	Ульяна С.			1		1	4	4		2		1	13	18,5
		Преобладающие факторы												
		0 чел.	1 чел.	2 чел.	2 чел.	7 чел.	12 чел.	11 чел.	4 чел.	7 чел.	6 чел.	5 чел.		

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

### Методические рекомендации для родителей по вопросам школьной адаптации первоклассников

1. Соблюдайте режим дня. Ребенку необходимо достаточно времени для сна (не менее 9-10 часов), полноценного питания и прогулок на свежем воздухе. Устойчивый режим помогает нервной системе справляться с нагрузкой.

2. Не требуйте идеальных результатов. Ошибки – естественная часть обучения. Важно поддерживать ученика даже при неудачах, фокусируясь не на отметке, а на старании и прогрессе.

3. Не делайте уроки «за ребенка», но будьте рядом. В первом классе важно присутствие взрослого, который поможет разобраться с заданием, объяснит непонятное, но не станет выполнять работу вместо ученика.

4. Следите за перегрузками. Дополнительные кружки и секции лучше вводить постепенно, начиная со второго полугодия, чтобы не перегружать нервную систему первоклассника.

5. Обеспечьте двигательную активность после школы. После учебного дня полезно погулять, побегать, поиграть в подвижные игры – это помогает снять накопившееся напряжение.

6. Разговаривайте о школе без оценивания. Задавайте вопросы правильно: «Что сегодня было интересного?», «Что было самым трудным?», «Чему ты сегодня научился?».

7. Сравнивайте ребенка только с ним самим. Сравнение с другими детьми («А вот у Маши все получается!») снижает самооценку. Лучше отмечать его собственные успехи: «Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера».

8. Учите выражать эмоции словами. Если ребенок злится, грустит или тревожится, помогите ему назвать чувство: «Я вижу, что ты расстроен. Давай поговорим, что случилось».

9. Поддерживайте контакт с учителем. Регулярное, но ненавязчивое общение с педагогом помогает вовремя заметить возможные трудности и вместе найти способы их преодоления.

10. Оставьте время для свободной игры. Учебная деятельность требует большого напряжения, поэтому у первоклассника обязательно должно быть время для неструктурированной, спонтанной игры по собственному желанию.

11. Не наказывайте школой. Фразы «Вот в школе тебя научат!» или «Будешь плохо себя вести – оставлю после уроков» формируют страх перед школой и учителем.

12. Учитывайте индивидуальный темп ребенка. Кто-то быстро переключается с одного дела на другое, кому-то нужно больше времени. Давайте возможность работать в комфортном для первоклассника ритме.

13. Обращайте внимание на признаки переутомления. Головные боли, нарушение сна, капризы, отказ от еды, частые болезни могут быть сигналами того, что нагрузка превышает возможности ребенка.

14. Соблюдайте баланс между требованиями и поддержкой. Твердые, но доброжелательные границы дают ученику чувство безопасности, а поддержка – уверенность в себе.

15. Создайте у ребенка положительный образ школы. Рассказывайте о своем школьном опыте с теплотой, подчеркивайте интересные моменты, учителей, друзей. Ваше позитивное отношение передается ребенку и снижает тревожность перед новым этапом жизни.

16. Развивайте самостоятельность в быту. Умение собрать портфель, одеться, следить за порядком на рабочем месте снижает зависимость от взрослого и повышает уверенность ученика.

17. Помните, что адаптация может длиться до полугода. У каждого ребенка свой темп привыкания к школе. Если в первые месяцы что-то идет не так, это нормально. Дайте себе и ребенку время.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

### Конспект родительского собрания по теме: «Адаптация первоклассника: как поддержать ребенка и чем может помочь арт-терапия»

**Тема:** «Адаптация первоклассника: как поддержать ребенка и чем может помочь арт-терапия»

**Цель:** информирование родителей об особенностях адаптационного периода, знакомство с возможностями арт-терапии как метода психологической поддержки детей в первом классе.

#### **Задачи:**

1. Познакомить родителей с понятием школьной адаптации, ее этапами и признаками.
2. Обсудить, как арт-терапевтические занятия помогают ученику справляться с эмоциональным напряжением и осваивать новую роль.
3. Предложить практические рекомендации по поддержке ребенка в адаптационный период, включая простые арт-упражнения для дома.
4. Создать условия для открытого диалога и обмена опытом между родителями.

**Аудитория:** родители учащихся 1-го класса.

**Форма проведения:** лекция-беседа с элементами практикума.

**Продолжительность:** 45-50 минут.

**Материалы и оборудование:** презентация, памятки для родителей, листы бумаги, цветные карандаши для демонстрационного упражнения.

#### **Ход собрания**

##### 1. Вступительная часть (5-7 минут)

Педагог-психолог приветствует родителей, благодарит за внимание и обозначает тему.

П-п.: «Уважаемые родители, ваш ребенок учится в первом классе. Это время больших перемен: новые требования, режим, окружение. Иногда эти перемены даются легко, иногда – с трудом. Сегодня мы поговорим о том, как

помочь ребенку привыкнуть к школе, на что обратить внимание и как арт-терапия (творческие занятия) может стать для детей опорой и способом справиться с напряжением вызванным новыми условиями».

## 2. Основная часть (30-35 минут)

### **Школьная адаптация: что это и как она протекает**

Педагог-психолог объясняет понятие адаптации простым, доступным языком:

«Адаптация – это процесс привыкания организма и психики к новым условиям. Представьте, что вы приехали в незнакомую страну, где другой язык, другие правила, другой ритм жизни. Примерно то же самое переживает ребенок, когда идет в школу».

Выделяются три стороны адаптации:

- Физиологическая: как организм справляется с нагрузкой (сон, аппетит, утомляемость).
- Психологическая: как ученик чувствует себя в новой роли, насколько ему комфортно, справляется ли с тревогой.
- Социальная: как складываются отношения с учителем и одноклассниками.

Психолог называет ориентировочные сроки адаптации: от 2-3 месяцев до полугода, подчеркивая, что у каждого учащегося свой темп.

### **Признаки успешной адаптации и тревожные сигналы**

Психолог кратко перечисляет признаки благополучия:

- хорошее настроение по утрам;
- желание идти в школу;
- нормальный сон и аппетит;
- рассказы о школе, наличие друзей.

### **А затем – возможные проявления дезадаптации:**

- нежелание идти в школу, слезы по утрам;
- жалобы на головные боли, боли в животе;
- нарушение сна, снижение аппетита;

- повышенная утомляемость, капризность;
- замкнутость или агрессивность;
- негативные высказывания об учителе или школе.

П-п.: «Если вы замечаете такие признаки, это не повод для паники, но сигнал: ребенку нужна поддержка. И здесь на помощь может прийти арт-терапия».

### **Что такое арт-терапия и как она помогает в адаптации**

Психолог объясняет суть арт-терапевтического метода:

П-п.: «Арт-терапия – это использование творчества для работы с эмоциями. Рисование, лепка, игра с цветом и формой позволяют ребенку выразить то, что он не может сказать словами. Для первоклассника, который еще не умеет четко формулировать свои переживания, это особенно важно».

Выделяются ключевые механизмы помощи:

Снижение тревожности. Рисование действует как успокаивающий процесс, помогает «выплеснуть» напряжение.

Развитие саморегуляции. Ребенок учится управлять своими движениями, концентрироваться, завершать начатое.

Проживание чувств. Через рисунок ребенок может выразить страх, обиду, радость – и почувствовать облегчение.

Формирование позитивного образа себя. Когда ученик создает что-то своими руками и получает поддержку, это укрепляет его уверенность.

Развитие контакта со сверстниками. Совместное творчество помогает устанавливать отношения без конкуренции и оценивания.

### **Примеры арт-терапевтических занятий (демонстрация)**

Психолог показывает несколько примеров упражнений, которые проводятся на занятиях:

«Рисунок настроения» – первоклассник выбирает цвет, который передает его состояние, и закрашивает круг или создает абстрактную композицию. Психолог не оценивает, а интересуется: «Что это за цвет? Какое настроение у твоего рисунка?»

«Рисование каракулей» – хаотичные линии, в которых потом можно найти образ. Это снижает страх «не умею рисовать» и развивает воображение.

«Азбука из пластилина» – ребенок лепит букву своего имени, превращая ее в человечка. Это помогает осознать себя в роли ученика.

«Рисование на влажной бумаге» – дети вместе создают общий образ, учатся договариваться, видеть вклад друг друга.

### **Практическое упражнение для родителей**

Психолог предлагает родителям взять лист бумаги и карандаш, закрыть глаза и в течение минуты свободно водить им по листу, не пытаясь изобразить что-то конкретное и не оценивая результат. Задача – позволить руке двигаться спонтанно. Затем психолог просит открыть глаза, найти в получившихся переплетениях линий какой-либо образ (например, силуэт животного, цветок, лицо, волну) и дорисовать его.

После завершения психолог задает несколько вопросов: «Изменилось ли ваше состояние? Что вы чувствуете сейчас? Удалось ли хотя бы на минуту перестать думать о том, что «красиво» или «правильно»? Как вы думаете, почему детям с тревогой полезны такие упражнения?» Короткое обсуждение подводит родителей к пониманию: в арт-терапии важен не результат, а процесс, снижающий внутренний контроль и дающий ребенку безопасный опыт спонтанного самовыражения.

П-п.: «Обычно взрослые отмечают, что стало спокойнее, появилось любопытство, снизилась внутренняя критика. Этот же эффект мы наблюдаем у детей».

### **Как арт-терапевтические занятия проводятся в школе**

Психолог рассказывает о формате занятий:

- занятия проводятся в классе, количество человек – 12;
- продолжительность – 30-40 минут;
- структура: приветствие, основная творческая работа, обсуждение (по желанию), ритуал прощания;
- акцент не на художественных навыках, а на процессе и эмоциях.

П-п.: «Важно: арт-терапия – это не урок рисования. Здесь нет оценки «красиво – некрасиво». Ребенок может рисовать каракули, мять пластилин, смешивать краски – главное, чтобы он чувствовал безопасность и свободу самовыражения».

### **Что могут делать родители дома (практические советы)**

Психолог дает рекомендации для домашней поддержки:

«Пятиминутка рисования». Предложите ребенку после школы нарисовать «что чувствую». Не оценивайте, просто спросите: «Что это за цвета?»

«Рисуем вместе». Совместное рисование без правил – отличный способ восстановить контакт и снять напряжение.

«Пластилин для разминки». Разминание пластилина помогает снять телесные зажимы, особенно полезно, если ребенок долго писал.

«Сказка из рисунка». Попросите первоклассника нарисовать что-то, что его беспокоит, а затем придумать, как в рисунке появляется помощник и все меняется к лучшему.

Не используйте рисование как наказание. Фразы вроде «нарисуешь сто раз эту букву» отбивают желание творить.

### **Заключительная часть (10 минут)**

Психолог предлагает родителям задать вопросы.

### **Завершение и раздача памяток**

Психолог благодарит родителей за участие, раздает памятки с рекомендациями по адаптации первоклассников.

П-п.: «Ребенку легче привыкать к школе, когда рядом есть спокойный, поддерживающий взрослый. Ваше внимание, принятие и возможность побыть вместе в творчестве – то, что помогает первокласснику не только справляться с нагрузкой, но и чувствовать, что школа – это место, где его принимают, где можно пробовать, ошибаться и расти. Спасибо, что пришли, и спасибо за вашу заботу о детях!»

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

### Результаты статистического анализа Т-критерия Вилкоксона

Таблица Ж.1 – Результаты статистического анализа общего уровня адаптации первоклассников экспериментальной группы с применением Т-критерия Вилкоксона по методике «Анкета для первоклассников по оценке уровня школьной мотивации» (автор – Н.Г. Лусканова)

Шкала	n	Т табл		Т эмп	Уровень значимости
		$P \leq 0,01$	$P \leq 0,05$		
Общий уровень адаптации	9	3	5	1,5	Тэмп находится в зоне значимости, при $p \leq 0,01$

Таблица Ж.2 – Результаты статистического анализа адаптационного показателя у первоклассников экспериментальной группы с применением Т-критерия Вилкоксона по методике «Опросник для учителя по адаптации первоклассников» (автор – Л.М. Ковалева)

Шкала	n	Т табл		Т эмп	Уровень значимости
		$P \leq 0,01$	$P \leq 0,05$		
Адаптационный показатель	12	9	13	1	Тэмп находится в зоне значимости, при $p \leq 0,01$