



Программа

Психологической адаптации учеников первых классов к процессу обучения

*Педагог-психолог
Студенова М.А.*

2013



Актуальность программы.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей. Это не только новые условия жизни и деятельности, но и новые отношения, новые обязанности. Ребенок впервые сталкивается с качественно новыми для него требованиями - уже в 1-м классе существует регламентация действий, ограничения в удовлетворении спонтанно возникающих потребностей, ответственность за результаты своего труда, с которыми он раньше не сталкивался. И еще: «Учебная деятельность носит коллективный характер, поэтому от ребенка требуется владение определенными навыками общения со сверстниками и учителем, умение вместе работать» (М.М. Безруких, 1991, с.59). В связи с этим, период приспособления ребенка к новым условиям представляется для самых младших школьников наиболее трудным, и поэтому проблема адаптации детей к школе в 1 классе – одна из самых серьезных. По результатам исследования особенностей адаптационного процесса первоклассников от четверти до трети учеников имеют те или иные трудности, связанные с приспособлением к условиям школы.

Чаще всего трудности школьной адаптации связывают с недостаточным уровнем школьной готовности. При этом трудности адаптации могут испытывать дети, по мнению родителей и части педагогов достаточно к школе подготовленные. Они умеют читать, считают, владеют достаточным объемом знаний, и, тем не менее, приспособление к школе проходит с трудом. Здесь нарушение адаптационного процесса может быть объяснено влиянием других факторов школьной зрелости (личностная, социально-психологическая, эмоционально-волевая и др. составляющие, входящие в понятие «школьная готовность»). Влияние этих факторов на начальную стадию школьного обучения нельзя не учитывать. Поэтому я полагаю, что оказание специальной психологической помощи маленьким школьникам в самом начале их учебной деятельности позволит создать дополнительные условия для преодоления негативных факторов адаптационного процесса.

Теоретические предпосылки.

При составлении программы я опиралась на понимание «готовность к школе» как комплекс качеств, образующих умение учиться. Оно представлено в работах отечественных психологов (А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев, В.С.Мухина и др.). В рамках моей программы особую значимость имеет понятие «личностная» и «социально-психологическая» зрелость, под которой понимается «... сформированность новой социальной позиции («внутренняя позиция школьника»), формирование группы нравственных качеств, необходимых для учения; формирование произвольного поведения, качеств общения со взрослыми и сверстниками» (цит. По Р.В.Овчарова, 1996, с.94)

При подборе упражнений для работы с детьми я учитывала как возрастные особенности, так и особенности школьной готовности (недостаточная социальная зрелость) Поэтому основным инструментом в работе были игры, в основном, игры по правилам и ролевые игры. Д.Б.Эльконин определяет игру как деятельность, в которой складывается и совершенствуется управление поведением. Значение игры в развивающей и коррекционной работе описано в работе Л.Н.Галигузовой, Е.О.Смирновой, (1992г). Результаты исследований (Я.Л.Коломинский,Е.А.Панько,1988, с.18) показывают, что, если коррекция учащихся младших классов происходит преимущественно в игровой деятельности, то «...ее развивающий эффект значительно больше».

В содержание программы включены элементы сказкотерапии. «Сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной

жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность» (Зинкевич-Евстигнеева.Т.Д.,2000г., с.9).

Система коррекционно-развивающих занятий, направленных на повышение уровня адаптации к учебной деятельности первоклассников.

Анализ результатов диагностики адаптации к школьному обучению показал, что у учащихся «группы риска»: низкий уровень учебной мотивации, слабо развиты речь, работоспособность и произвольность поведения. И средняя степень или трудности в адаптации с позиции педагогов и родителей. Поэтому были поставлены следующие цели и задачи.

Цель программы создание условий для оптимальной адаптации учащихся «группы риска» к школьному обучению, а также психологическое развитие учащихся и коррекция выявленных отклонений.

Задачи программы:

1. Создание положительной мотивации к учебной деятельности.
2. Формирование навыков адекватного, конструктивного, успешного поведения ребенка в социуме.
3. Оптимизация эмоционального состояния.
4. Формирование, актуализация и развитие навыков произвольной регуляции деятельности.

Адресат программы

Школьники 1-х классов, имеющие трудности, связанные с процессом адаптации, обусловленные недостаточной личностной готовностью к обучению. Кроме того, программа может быть реализована с дошкольниками, при организации работы по психологической подготовке к школе.

Программа предполагает использование элементов арт-терапии. Занятия сочетают в себе разнообразные виды деятельности: беседу, игру, рисование, сказкотерапию, лепку и упражнения психологического характера. Это дает возможность участникам реализовать себя в эмоционально комфортной атмосфере, способствует созданию ситуации успеха для каждого.

Данная программа состоит из 10 занятий, продолжительность занятия 1 час. Встречи с учащимися проходят один раз в неделю.

Инструментарий для занятий: бумага для рисования и самостоятельных творческих работ; цветные карандаши, мелки или маркеры, краски и кисти; природные материалы; карточки с индивидуальными заданиями; игрушки или картинки, изображающие разные эмоции; пластилин; фотоаппарат, магнитофон и записи для музыкального сопровождения занятий.

Занятие 1.

Цели занятия: Знакомство участников друг с другом и групповыми занятиями как методом работы, установление правил работы в группе. Формирование позитивной мотивации к занятиям.

1. Знакомство.

«Имя-факт о себе» (представление с перекидыванием предмета).

Начинать знакомство может ведущий, но если есть ребенок, желающий это сделать первым, то слово предоставляется ему. Первый человек говорит свое имя и сообщает какой-либо факт о себе, после чего перекидывает мяч другому участнику занятий. Далее участник, поймав предмет, так же что-то говорит о себе и перекидывает мяч кому-либо и так до тех пор, пока предмет не побывает в руках у каждого. После этого перекидывание

идет в обратном порядке, однако ребенок уже сам не представляется, а вместо этого говорит имя того человека, которому собирается кинуть предмет.

Введение в тему занятий, зачем мы здесь собрались, и чем будем заниматься, около 5-7 минут.

2. Игра «Поменяйтесь местами, те кто» ...

Цель: создание благоприятного эмоционального фона, развитие наблюдательности, снятие напряжения.

Все сидят на стульях в кругу. Взрослый предлагает детям размяться после серьезной работы.

Один из участников встает в центре круга (стул, на котором сидел ребенок, убирается). Его задача – занять место на стуле. Для этого он говорит: «Поменяйтесь местами те, кто...» и называет какой-либо признак, например, «кто в брюках, кто любит мороженое» и т.д. Пока все участники перебегают с места на место, он старается занять свободный стул.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводятся итоги игры: «Сейчас посмотрим, кто у нас в группе оказался самый внимательный. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д.»

Правила группового взаимодействия:

После игры взрослый предлагает детям занять места на стульях в кругу и объясняет необходимость создания свода правил группового взаимодействия. Первое правило называет взрослый: «Внимательно слушать того, кто говорит, не перебивать». Затем предлагает детям создать такие правила, которые они считают важными. Дети предлагают правила, а взрослый их записывает на лист бумаги большими буквами (или дает возможность записать их тому, кто придумал), отслеживая, нет ли повторений. После того, как будет предложено 5-7 правил, взрослый обращает внимание детей на то, что выполнение этих правил надо требовать не только от других, но и от самих себя.

Возможные варианты правил: Приходить на занятия без опозданий; Работать активно, участвовать в предлагаемых играх и упражнениях; Говорить только от своего лица (не «вот мы...», а «я думаю ...»), Слушать других внимательно, не перебивая, либо говорит только один человек. Без критики

3. Задание «мое имя».

Из любого материала составить или написать свое имя. Детям предоставляются краски, карандаши, мелки, палочки, ракушки, пуговицы.

4. Рисунок «Мой герб».

Цель: знакомство участников друг с другом, самопрезентация.

В обсуждении объясняется, что герб – это то, что символизирует человека, сообщает о нем какую-то важную информацию. Какую важную информацию может передать ваш герб? Дети рисуют.

Каждый участник представляет свой герб с краткими объяснениями.

4. Игра «Жил был кот».

Цель: развитие точности воспроизведения информации.

Каждый участник придумывает свое определение к одному заданному существительному. Далее каждый участник повторяет все определения, сказанные до него, и добавляет свое.

Например, «Это был красивый кот...»

«Это был красивый пушистый кот ...» и т.д.

5. Психогимнастика. Игра «Путаница».

Цель: игра на развитие коммуникативных навыков и развитие психомоторных функций.

Выбирается водящий, остальные участники образуют круг, взявшись за руки. Водящий отворачивается, а остальные меняют свое положение в круге, не разрывая рук. Задача водящего восстановить первоначальный круг.

Ходьба по кругу под музыку.

Изменение движения по сигналу, например, по хлопку – бег в обратную сторону, два хлопка – переход на гусиный шаг и т.д.

6. Завершение и итоги занятия:

Взрослый рассказывает всех в круг и говорит: «Наше занятие подходит к концу. Давайте вспомним, чем мы сегодня занимались». Взрослый получает обратную связь, задавая вопросы о том, какие важные дела были сделаны, какие цели достигнуты, что понравилось больше всего, что не понравилось, чем хотелось бы заниматься на следующем занятии.

7. Прощание.

Заканчиваются все занятия одним и тем же прощанием. Эта процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни занятий в единую программу.

В первый день детям предлагается выработать единый для всех дней ритуал прощания, содержащий в себе то или иное взаимодействие, например, всеобщее рукопожатие, похлопывание по плечу, встать в круг и, положив друг другу руки на плечи, покачаться из стороны в сторону.

Занятие № 2. Учимся внимательно слушать и точно выполнять инструкцию.

Цель занятия: Развитие внимания, снижение психоэмоционального напряжения.

1 Ритуал приветствия. Взрослый предлагает детям ввести ритуал приветствия: каждое новое занятие начинать с интересного приветствия, такого, каким не здоровались на предыдущем занятии. Дети предлагают варианты приветствия, выбирается один из вариантов.

2. Игра «Разноцветные имена».

Цель: знакомство, создание комфортной атмосферы взаимодействия, подготовка к работе. Кроме этого игра развивает слуховую кратковременную память.

Взрослый здоровается с детьми и предлагает им сесть в круг на стулья.

Ход игры. Все по очереди, начиная с ребенка, сидящего справа от взрослого, называют свое имя, повторив вначале имена всех тех, кто представлялся вначале: первый называет свое имя, второй повторяет имя первого и говорит свое, третий повторяет имена первого и второго, называет свое и т.д. После того как взрослый проговаривает имена всех детей и называет свое имя, он предлагает усложнить задание: «А теперь мы сделаем то же самое, но только теперь к своему имени надо будет добавить цвет. Мы как будто покрасим свои имена». Далее процедура повторяется.

3 Упражнение «Слушаем тишину».

Цель развитие внимания (устойчивость).

В течение трех минут все сидят и ничего не говорят, пробуя услышать тишину и все звуки, которые слышны вокруг. Затем происходит обсуждение, кто что услышал и в каком порядке

4. Игра «Синтез слов и звуков».

Цель концентрация внимания

Водящий произносит слово, но не слитно, а по отдельным звукам («к-о-т, к-о-р-о-в-а»). Дети объединяют звуки в слово. Сложность упражнения регулируется длиной слова и темпом произнесения звуков.

5. «Птица – рыба - зверь».

Цель развитие мобилизации памяти.

Ведущий в случайном порядке называет один из трех вариантов: птица, зверь, рыба. Участники должны в ответ быстро припомнить представителя того или иного вида и дать ответ. Повторять ранее названное слово нельзя. В упражнении возможно использование мяча.

6.Психогимнастика

6.1. «Волшебный клубочек».

Передача воображаемого предмета по кругу.

6.2. Упражнение «Магазин зеркал».

В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у которого сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах (дети изображают зеркала), подумала, что это другие обезьянки и стала корчить им рожицы. И что ни делала обезьянка, все остальные в точности выполняли ее движения.

7. «Корректурная проба».

Цель развитие внимания, переключаемость, умение работать по инструкции.

В течение определенного времени дети выполняют задание по предложенной инструкции, а затем меняются ими и проверяют правильность выполнения другого. Задания могут быть разного уровня сложности.

8. Подведение итогов.

Взрослый рассаживает всех в круг и говорит: «Наше занятие подходит к концу. Давайте вспомним, чем мы сегодня занимались». Взрослый получает обратную связь, задавая вопросы о том, какие важные дела были сделаны, какие цели достигнуты, что понравилось больше всего, что не понравилось, чем хотелось бы заниматься на следующем занятии.

9. Ритуал прощания.

Занятие 3. Для чего ходят в школу.

Цель занятия: Осознание детьми своего нового статуса школьника. Формирование учебной мотивации.

1. Приветствие.

2. Игра «Запретное движение».

Цель: повышение эмоционального фона, развитие внимания, двигательной памяти и координации движений. Игра также помогает развивать способность концентрировать и переключать внимание.

Дети встают в круг друг за другом и начинают движение по кругу. Взрослый показывает движение, все повторяют. Далее задается одно движение, которое нельзя повторять, например, движение рук в сторону. Тот, кто сделает запрещенное движение, выходит из ряда. Затем ведущим можно сделать самого внимательного участника игры.

3. Сказка о лесной школе: «Самый лучший первоклассник».

Ясным сентябрьским утром зверята, как обычно, пришли в лесную школу. На улице светило теплое солнышко, ветерок играл золотыми осенними листьями. Звонок на урок еще не прозвенел, и зверята сидели за своими партами и разговаривали. Им очень нравилось ходить в школу, и каждый из них хотел стать самым лучшим первоклассником.

— Я буду самой лучшей первоклассницей! — сказала белочка. — У меня самый красивый портфель! Моя мама купила его в специальном магазине. Посмотрите, какой он яркий, какие на нем красивые картинки!

И правда, портфель у белочки был красивый: новый, блестящий, с металлическими замочками и разноцветными картинками.

— А вот и нет! — возразил зайчонок. — Я буду самым лучшим первоклассником! Я всегда очень тихо сижу на уроке, никогда никого не перебиваю, даже на перемене не бегаю.

И действительно, зайчонок был самым тихим и послушным во всем классе, на уроках учитель никогда ему замечаний не делал.

— Зря вы спорите, — вмешалась лисичка, — самой лучшей первоклассницей буду я, потому что у меня самое нарядное платье! Посмотрите, какие у него оборки, какие кружева! Моя бабушка подарила мне это платье, чтобы я поскорее стала настоящей школьницей!

Ну, тут и остальные зверята не выдержали, всем ведь хочется самым лучшим первоклассником стать! Такой шум в классе поднялся!

— Я, — кричит лисичка, — я буду самой лучшей первоклассницей!

— Нет, я, — отвечает зайчонок, — я буду самым лучшим!

— Я, я, я, — закричали в один голос белочка и медвежонок. Кричали они, кричали, да так, что даже устали. А когда все успокоились, белочка и говорит:

— Я знаю, что надо делать. Давайте спросим у ежика! Он самый справедливый, пусть он нас и рассудит.

Всем зверьям предложение белочки понравилось. Кинулись они искать ежика. Искали, искали, еле нашли. А ежик в дальнем углу класса сидел, какую-то книжку читал.

— Рассуди нас, ежик, — говорят ему зверята, — никак мы не можем решить, кто же из нас самым лучшим первоклассником будет. Вот у белочки новый портфель, у лисички — новое платье, зайчик тише всех на уроке сидит. Кто же самым лучшим первоклассником окажется?

Поднял ежик голову от книги, посмотрел на зверят, очки на носу поправил и говорит:

— Не могу я ваш спор рассудить, некогда мне. Мне нужно сегодня еще три буквы выучить, чтобы самым худшим первоклассником не оказаться.

Притихли зверята, головы опустили, друг на друга не смотрят. Поняли, кто самым лучшим первоклассником окажется. Тут как раз и звонок на урок зазвенел. Побежали зверята за парты, чтобы настоящими первоклассниками поскорее стать».

Вопросы для обсуждения сказки:

Ребята, как вы думаете, кто же из зверят самым лучшим первоклассником окажется? Почему?

На этот вопрос дети могут дать самые разные ответы. Ведущему важно согласиться с тем, что все названное действительно нужно школьнику, но все-таки самое главное занятие школьника — это учеба.

4. Упражнение «Для чего ходят в школу».

Цель: мотивация к обучению.

Ведущий предлагает детям определить, если то, что он говорит, правильно, они хлопают в ладоши. Если неправильно — топните ногами.

В школу ходят, чтобы играть.

В школу ходят, чтобы читать.

В школу ходят, чтобы разговаривать с соседом по парте.

В школу ходят, чтобы дружить.

В школу ходят, чтобы считать.

В школу ходят, чтобы писать.

В школу ходят, чтобы учиться.

В школу ходят, чтобы драться.

В школу ходят, чтобы узнать что-то новое на уроке.

В школу ходят, чтобы подсказывать одноклассникам.

В школу ходят, чтобы похвастаться нарядами.

В школу ходят, чтобы выполнять задания учителя».

5. Задание «Рисунки-загадки».

Цель: осознание статуса школьника.

Ведущий предлагает детям нарисовать рисунки-загадки. Раздаются листы альбомного формата. На одной стороне листа дети рисуют школьника, а на другой стороне — дошкольника так, чтобы можно было сразу догадаться, кто, где нарисован. Дети рисуют. Далее ведущий предлагает поменяться своим рисунком с соседом и на рисунке другого определить, кто на какой части листа находится. Варианты ответов обсуждаются.

6. Упражнение «Урок или перемена».

Цель: Закрепление знаний о правилах поведения в школе.

Детям предлагается проверить себя, знают ли они, как себя ведут школьники и дошкольники. В упражнении используется мяч. Все встают в круг, ведущий стоит в центре.

Ведущий: «Вы уже знаете, что в школе бывают уроки и перемены. На уроках и переменах школьники ведут себя по-разному. Сейчас я буду кидать этот мяч одному из

вас и называть разные действия, а вы отвечайте, когда это делают школьники — на уроке или на перемене».

Ведущий называет действия и бросает мяч по очереди разным детям: читать, играть, разговаривать с друзьями, попросить у друга ластик, писать в тетради, отвечать на вопросы учителя, готовиться к уроку, есть яблоко и т.д. Психолог хвалит детей за правильные ответы.

7. Подведение итогов занятия.

С чем мы сегодня познакомились и чему научились?

Вариант подведения итогов: Итак, сегодня мы узнали, что в школу ходят для того, чтобы учиться, чтобы узнать много нового, что может пригодиться в жизни, что в школу ходят, чтобы внимательно слушать учителя, выполнять его задания, чтобы подружиться с ребятами в классе и доброжелательно относиться друг к другу. На этом наше сегодняшнее занятие заканчивается. Благодарю вас всех за прекрасную работу.

8. Ритуал прощания.

Занятие 4.

Цель занятия: создание в группе эмоционально благоприятного фона; знакомство детей с разными чувствами и состояниями; развитие умения соотносить цветовую гамму с образами.

1 Приветствие.

2. Упражнение «Импульс».

Цель: повышение эмоционального фона и развитие внимательности.

Дети стоят в круге, взявшись за руки. Ведущий посылает сигнал – легко сжимает руку стоящему рядом ребенку, тот в свою очередь передает сигнал следующему. Таким образом, сигнал начинает передвигаться по кругу. Задание можно усложнить, выбрав ведущего, задача которого угадать где находится импульс, то есть, кто кому его передает.

3. Работа с пиктограммами (радость, огорчение, страх, гнев, удивление, стыд).

Цель: развитие умения понимать и выражать чувства.

Ведущий задает вопросы:

Какие взрослые тебе больше всего нравятся?

Каким чаще всего бываешь ты?

Каким чаще всего бывает твой друг (подруга)?

Какой чаще бывает учитель?

Далее каждый ребенок дорисовывает к каждой пиктограмме туловище, раскрашивает одежду человека тем цветом, который, по его мнению, подходит к эмоциональному состоянию данной пиктограммы.

Знакомство с чувствами можно продолжить игрой в ассоциации. Дети по очереди придумывают, каким цветком могло бы быть чувство, каким животным, каким запахом или звуком и т.д.

С помощью этого упражнения важно показать детям, что чувства каждого человека уникальны, и каждый имеет право чувствовать по-своему.

4. Упражнение «Гномы».

Детям показывают гномов – грустного, радостного, спокойного, сердитого, испуганного, удивленного, злого – и предлагают соотнести с данными образами. При обсуждении ведущий обращает внимание на то, почему ребенок выбрал именно этот цвет или задает уточняющие вопросы, что этот цвет значит для ребенка.

5. Упражнение «Назови похожее».

Цель: развитие речи и активизировать словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение, или разыгрывает сам), а дети вспоминают те слова, которые изображают эмоцию. Можно разделить детей на две команды. Представители каждой команды по очереди называют синонимы. Выигрывает та команда, которая назвала больше слов.

5. Упражнение «Зеркало».

Цель: развитие умения отражать эмоции и взаимодействие.

Дети стараются синхронно повторять за ведущим его движения. Акцент переносится с физического действия на мимику лица и пантомимику тела.

6. Подведение итогов по вопросам:

С какими чувствами мы познакомились сегодня?

Какие состояния вы испытали на нашем занятии?

Какие «маски» вы раскрасили в яркие цвета и почему?

Какие «маски» вы раскрасили в темные цвета и почему?

Что сегодня на занятии понравилось, а что нет?

7. Ритуал прощания.

Занятие 5. Радость.

Цель занятия: Снятие психомышечного напряжения; развитие внимания связанного с координацией слухового и двигательного аппарата; обучение изображению и определению эмоции «радость».

1 Приветствие.

2. Игра «Четыре стихии».

Цель: развитие внимания связанного с координацией слухового и двигательного аппарата.

Участники игры стоят или сидят в круге. Ведущий объясняет условия: На слово «земля» все должны опустить руки вниз, на слово «вода» - вытянуть руки вперед, на слово – «воздух» - поднять руки вверх и на слово «огонь» - произвести вращение руками в локтевых суставах. Кто ошибся, считается проигравшим. Очень важно проконтролировать, чтобы дети стояли на расстоянии друг от друга и не задели никого и ничего при выполнении упражнения.

3. Игра «Снег».

Дети получают по листу белой бумаги, из которой они в течение трех минут делают «снег». Затем играющие по очереди подбрасывают вверх свои «снежинки» стараясь «засыпать» ими как можно больше окружающих. По окончании ведущий подводит итог: дети испытывали радость и подтверждение этому их улыбки и веселые лица.

Часть 2.

Ведущий предлагает детям, в соответствии с его рассказом сыграть несколько этюдов. Обращает внимание на выразительные движения и мимику. Этюды выполняются всеми учащимися под тихую, спокойную музыку.

Этюд «Цветок».

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

Этюд «После дождя».

Жаркое лето, недавно закончился теплый летний дождь. Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

4. Рисование.

Цель: развитие умения передавать настроение.

Дети представляют себя художниками иллюстрирующими детские книги, и выполняют рисунок на тему радость. Затем желающие представляют свои рисунки.

5. Подведение итогов по вопросам:

Какое состояние вы испытывали на занятии?

Как узнать, что другой человек радостный?

6. Ритуал прощания

Занятие 6. Учимся преодолевать страх.

Цель занятия: Содействие сплочению группы, снятие психомышечных зажимов; обучение преодолению трудностей и обучение изображению и определению эмоции «страх».

1. Приветствие.

2. Слова с заданной буквы.

Цель развитие креативности и памяти.

В игре используется мяч. Детям предлагается назвать слова, начинающиеся на определенную букву, назвать предметы круглой формы, перечислить предметы белого цвета.

3. Игра «Собираем слова на тему «цирк»».

Цель развитие внимания и памяти.

Каждый участник сначала перечисляет по порядку названные слова до него, затем называет свое на предложенную тему.

3.1. Работа с пазлами, разного уровня сложности.

4 Игра «Путаница».

Цель: развитие навыка совместной деятельности.

Выбирается водящий. Он выходит из комнаты или поворачивается спиной. Остальные дети берутся за руки в кругу, и, не отпуская их, начинают запутываться – кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий «распутывает», то, что получилось.

5. Игра «Покажи страшилку»

Цель: Развитие умения выражать разные эмоциональные состояния.

Ведущий показывает детям рисунки страшных персонажей (баба-яга, скелет и п.д.). Затем выбирается водящий и он, перевоплощаясь в персонажа, пробует его изобразить как можно точнее. Остальные угадывают, кого изображает водящий.

6. Упражнение «Закончи предложения».

Предложения «дети обычно боятся ...; взрослые обычно боятся...; когда я боюсь я ...; и т.д.».

Обсуждение чувства страха. Что он собой представляет? Что человек чувствует, когда его что-то пугает? Как он выглядит? От чего бывает страшно? Что вы делали, когда вам страшно?

7. Разыгрывание этюдов: «трусливый заяц, ученик боится получить двойку, ребенок не может уснуть, ребенок потерялся»; этюды в парах «волк и заяц и кот и мышь» со сменой ролей.

8. Рисунок «Мой страх».

Цель: осознание своих страхов и их снятие.

Дети рисуют под тихую музыку. Затем ведущий просит детей по желанию рассказать, что страшного он изобразил. В дальнейшем детям предлагается дополнить рисунок тем, что поможет им побороть свои переживания и добавить это в рисунок.

9. Подведение итогов занятия.

10.Ритуал прощания. Прощаться дети могут сначала тихим прерывистым от страха голосами, а затем – уверенным и сильным.

Занятие 7. Учимся выражать обиду.

Цель занятия: Снятие психомышечного напряжения; принятие детьми друг друга, содействие доброжелательной обстановке в группе, изучение чувства обиды и обучение конструктивным способам работы с этим чувством.

1. Приветствие.

2. Игра «угадай, чей это голос» или «угадай, чей это предмет».

Цель развитие внимательности, понимание индивидуальности каждого.

Все дети сидят или стоят в полукруге, водящий поворачивается к ним спиной, и кто-то из детей произносит имя водящего, его задача угадать, кто его позвал. Продолжение игры возможно с предметом. Водящий отворачивается, дети

договариваются кто, и какой предмет они предъявляют. Это может быть игрушки или ручка или что-либо другое.

3. Игра «Фотография».

Цель: развитие умения понимать и выражать чувства.

Ведущий показывает своей мимикой задуманное эмоциональное состояние, дети в точности повторяют его и называют.

4. Сказка «Лисята».

Цель: умение справляться со своими негативными эмоциями.

Ведущий рассказывает сказку. Жили два брата лисенка – старший и младший, друзья их так и называли: старший и младший лисенок. Однажды пришел к лисятам несчастливый день. Утром по дороге в школу ни помогли старушке нести из магазина сумки и опоздали на урок, а учительница поставила им в дневники двойки. Обиделись на нее лисята, но по-разному: старший лисенок старался не показывать виду, что обиделся, а младший – весь день ходил надутым. Вечером мама пришла с работы усталой и, не разобравшись, надавала им шлепков. Еще больше обиделись лисята. Но старший, как и прежде, дела вид, что ему все нипочем, а младший ещё больше надулся. К вечеру у лисят от обиды поднялась температура. Забеспокоились родители и вызвали доктора. Доктор быстро разобрался, что дело в обиде, и дал лисятам такой совет: если обиделись не надо долго терпеть обиду или дуться. Лучше рассказать о ней обидчику, тогда обида растает сама собой, как мороженое в жаркий день. Рассказали лисята о своей обиде маме, а утром учительнице. Извинились перед лисятами взрослые. А лисята с тех пор запомнили правило: «Ты обиду не держи, поскорее расскажи».

Обсуждение сказки, по вопросам:

Почему обиделись лисята?

Как они себя вели и что из этого получилось?

Какой совет доктора им помог?

Как ты ведешь себя, когда обижаешься, и что при этом чувствуешь?

В какой цвет можно раскрасить обиду?

5. Символическое выражение чувства в рисовании или лепке «Моя обида». Представление работ.

6. Подведение итогов по вопросам:

С каким чувством мы познакомились сегодня? С каким животным (растением, музыкой) можно сравнить обиду? В чем ее польза и вред?

7. Ритуал прощания.

Занятие 8. Учимся выражать гнев.

Цель занятия: снятие эмоционального напряжения; обучение распознаванию и изображению эмоции «гнев».

1. Приветствие.

2. Игра «Отгадай, кто мы».

Цель развитие умения выразить и понимать эмоции, самовыражение.

Дети по очереди превращаются в животных с разными настроениями. Остальные угадывают.

3. «Мебель – канцелярские принадлежности - транспорт»

Цель развитие мышления, речи и памяти.

В упражнении, возможно, использование мяча. Ведущий кидает мяч ребенку и называет слово, одно из трех, ребенок обратно кидает мяч ведущему и называет ответ, то, что относится к этому обобщающему слову. Другие запоминают, какие слова были названы и не повторяют их.

4. Психогимнастика.

«Крокодил, которому наступили на хвост»; «Клоун сердится», «Злая мартышка», «Папа сердится», «Коварная баба-яга»

5. Этюд «Гневная гиена».

Гиена стоит у одинокой пальмы. В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилеет от голода и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Ведущий обращает внимание на мимику: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

6. Ситуации.

Ведущий предлагает разыграть ситуации, которые вызывают чувство гнева, и осудить, что имеет право сделать ребенок в этих ситуациях (именно имеет право, а не должен).

Ситуация 1. Коля вошел в класс после перемены, но тут на него почему-то налетел Сережа, стукнул его, правда не больно, и обозвал дураком. Коля имеет право ...

Ситуация 2. Шел урок математики. Дети делали рисунок к задаче. Витя немного ошибся, хотел стереть, но оказалось, что он забыл ластик дома. Витя повернулся за ластиком к Тане. В это время на него обратила внимание учительница Нина Ивановна. Она очень рассердилась на Витю, накричала на него и написала замечание в дневник. Витя имеет право ...

После рассмотрения ситуаций дети отвечают на вопросы:

Что имеют право делать дети?

К чему это приведет?

Были ли у вас похожие ситуации? Какие чувства вы испытывали?

7. Рисование или лепка на тему «Когда я сержусь» («мой гнев, моя ярость »).

8. Подведение итогов занятия.

9. Ритуал прощания.

Занятие 9. Кто я и какие другие.

Цель занятия: Знание своих положительных и отрицательных черт характера и принятие их. Осознание своей уникальности и принятие детьми друг друга.

1 Приветствие.

2. Упражнение «Построиться по ...».

Цель: развитие и переключение внимания и памяти.

Ведущий предлагает признак, по которому дети строиться в определенном порядке. Например, по росту, по первой букве имени, по дате рождения или кто любит сладкое. В каждом построении дети запоминают свое место. Затем все участники расходятся по помещению, а по сигналу ведущего выстраиваются по тому признаку, который он называет.

3. Игра «угадай качества человека».

Цель: умение понимать и называть качества по описанию.

По описанию детям необходимо догадаться, какие качества загадал ведущий. Например, человек, любящий трудится – трудолюбивый, человек, который всегда торопится и т.д.

4. Беседа, примерно 5 минут.

Цель: осознание индивидуальности и неповторимости каждого.

5. Игра «Ладочки».

Цель: осознание своей уникальности.

Ведущий предлагает детям обвести контуры своей руки карандашом на листе бумаги. А затем, на рисунке, на каждом пальчике написать о себе от первого лица «какой я?». Например, я красивый, я умный, я внимательный и т.д. Потом ведущий собирает «ладочки» и по очереди читает их группе, а дети догадываются, кому какая «ладочка» принадлежит.

6. Игра «Мы похожи – мы отличаемся»

Цель: дать понять детям, что люди отличаются друг от друга своими особенностями и качествами.

Дети сидят в круге, ведущий находится в центре него и, бросая мяч всем участникам по очереди, задает вопрос, чем ты похож на остальных? Или чем ты отличаешься, от тех, кто рядом?

Обсуждение чем мы похожи и чем отличаемся друг от друга.

7. Игра «Чьи ладони».

Цель: каждый человек уникален и неповторим.

Одному ребенку из участников занятия завязывают глаза и сажают на стул. Остальные по очереди подходят и кладут свои ладошки на его ладони. Водящему необходимо догадаться, чьи ладони приходили к нему в гости.

8. Игра «Незаконченные предложения».

Цель умение видеть свои качества и называть их. «Я радуюсь когда ...» и т.д.

9. Подведение итогов занятия.

10. Ритуал прощания.

Занятие 10. Умение договориться.

Цель занятия: умение сотрудничать и договариваться друг с другом.

1. Приветствие.

2. Игра «Изобрази предмет».

Цель: умение взаимодействовать и понимать других.

Дети сидят в круге им необходимо задумать и невербально изобразить какой-либо предмет, находящийся в комнате. Другой, если понимает, что изображается, принимает этот предмет. При выполнении задания дети делятся на пары.

3. Игра «школа зверей».

Цель: развитие умения понимать другого человека.

Инструкция: представьте себе, что вы попали в школу зверей. Один из вас будет учитель, другие ученики. Учитель будет вести урок на языке животных. Ваша задача понять, что хочет учитель. После «проигрывания» урока происходит обсуждение, насколько ученики поняли своего «учителя» и что помогало пониманию.

4. Игра «Варежки».

Цель: умение договариваться друг с другом.

Раскрашивание варежек трафаретов. Группа делится на пары. У каждой пары один набор карандашей или мелков у одного ребенка правая варежка, у другого – левая. Время ограничено 4 минуты. После раскрашивания обсуждение в кругу как проходила совместная работа. Варежки вывешиваются на стенд или стену. Обсуждается, кто договорился, кто нет.

Далее раскрашивание варежек в тех же парах, но на обратной стороне.

5. Игра «Передай по кругу»

Цель достичь взаимопонимания.

Дети встают в круг и на ходу передают (пантомимикой) горячую картошку, льдинку или цветок и т.д.

6. Совместное рисование на листе ватмана «Остров».

Инструкция: вы, путешествуя, оказались на острове, как вы все здесь разместитесь и как будете жить дальше. Ведущим на листе ватмана ограничивается пространство острова, и дальше учащиеся рисуют самостоятельно и одновременно.

Обсуждение: рисунок рассматривается, перечисляется то, что нарисовано, возможно, уточняются детали. Что ты делал? Помогал ли ты обживать остров или планировал спасательные работы?

7. Подведение итогов:

Чему мы научились на наших занятиях. Ведущий выслушивает ответы детей, хвалит их и если необходимо, то дополняет.

Все вы молодцы! И испытания вы прошли, и научились многому новому, что можете применить в школьной жизни. Всем, кто осилил дорогу, всем, кто справился с непростыми заданиями, всем, кто не подвел друзей, торжественно вручается приз. Но он

может появиться только под ваши аплодисменты! Похлопайте своим друзьям и себе самим — вы все молодцы! Ведущий под аплодисменты награждает учеников призами.

Что ж, наши занятия подошли к концу. Вам предстоит узнать ещё много нового, много интересного и важного. Иногда вы будете вспоминать наши занятия, и играть в игры, которые сделают вас еще внимательнее, еще сообразительнее, еще умнее! До свидания, до новых встреч!

8. Ритуал прощания.

Литература:

1. Безруких М. М., Ефимова С. П. Знаете ли вы своего ученика? – М., 1991.
2. Газман О. С., Харитоновна Н. Е. В школе с игрой: Книга для учителей. – М.: Просвещение, 1991.
3. Галигузова Л.Н., Смирнова Е.О. Ступени общения: от года до 7 лет. – М.; 1992.
4. Зинкевич - Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. ... Речь, 2000.
5. Крюкова С. В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М. Генезис. 2002.
6. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. М.: - Просвещение, 1988г.
7. Мухина В.С. Детская психология / В.С. Мухина. - М.: ООО АПРЕЛЬ Пресс, 2000.
8. Овчарова Н.Е. Психология в начальной школе. М., 1996.
9. Узорова О. В. , Нефедова Е. А. 350 упражнений для подготовки детей к школе/ М. Педагогика, 2003.
10. Цукерман Л. Г. Первые дни ребенка в школе. 2005.
11. Эльконин Д.Б. Психология развития. - М.: Академия, 2001.