

**Программа
психолого-педагогического сопровождения
первоклассников на этапе первичной адаптации к школе
«Первый раз в первый класс»**

Хлебникова Елена Ильинична, педагог-психолог

Пояснительная записка

Актуальность. Сохранение психологического здоровья учащихся на современном этапе развития Российского общества является целью и критерием успешности модернизации народного образования. Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане.

Это не только новые условия жизни и деятельности человека – это новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется вся жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам. Это очень напряженный период, прежде всего потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. С началом обучения в школе увеличивается удельный объем нагрузок, связанных с длительной неподвижностью (для детей в возрасте 6-7 лет, эта нагрузка является наиболее утомительной). Большинство детей в основном готовы к школе. Желание новизны, осознание важности изменения своего статуса («Я уже ученик»), готовность к выполнению учебных задач помогают ребенку принять требования учителя, касающиеся его поведения, отношений со сверстниками, подчиниться новому режиму дня, неизбежности установления временных рамок. Предлагаемый курс помогает им осознать новые требования, формирует внутреннюю потребность в исполнении устанавливаемого распорядка. Занятия способствуют ускоренному знакомству первоклассников друг с другом и созданию благоприятного климата в классе. Курс предусматривает игровые занятия, которые предполагают свободную форму общения. Здесь возможны подвижные упражнения, не столь жестко как на уроке, лимитировано время. Выполнение этих упражнений – своего рода переходное звено между игровой деятельностью и учебной.

Совместная целенаправленная, специально организованная деятельность педагогов и родителей школьников способствует процессу адаптации.

Предлагается один из возможных вариантов сохранения психологического здоровья младших школьников на этапе первичной адаптации к школе – программа психолого-педагогического сопровождения «Первый раз в первый класс». Программа может быть использована в работе школьных психологов и учителей первых классов в направлении «Адаптация младшего школьника».

Цель: профилактика нарушения психологического здоровья первоклассников на начальном этапе адаптации к школе.

Задачи:

- *создание условий для социально-психологической адаптации детей к школе (создание сплоченного классного коллектива, предъявление детям единых обоснованных и последовательных требований, установление норм взаимоотношений со сверстниками и педагогами и др.);*
- *повышение уровня психологической готовности детей к успешному обучению, усвоению знаний, познавательному развитию;*
- *адаптация учебной программы, нагрузки, образовательных технологий к возрастным и индивидуально личностным возможностям и потребностям учеников.*

Решение этих задач предполагает взаимную адаптацию ребенка, пришедшего учиться, и социально-педагогической среды, в которой происходит его обучение. С одной стороны, предпринимаются специальные усилия для того, чтобы повысить уровень готовности ребенка обучаться, включаться в систему педагогического взаимодействия. С другой стороны, само взаимодействие, его формы и содержание модифицируются в соответствии с особенностями ребенка и его возможностями.

Поставленные задачи реализуются посредством осуществления следующих направлений работы, обеспечивающих процесс адаптации детей к новым социальным условиям.

- *психологическая диагностика;*
- *психологическое просвещение;*
- *психологическое консультирование;*
- *коррекционно-развивающая работа;*
- *диспетчерская функция (обеспечение взаимодействия со всеми структурами, влияющих на процесс адаптации).*

Прогнозируемый результат:

- Уменьшение факторов риска, которые приводят к нарушению психологического здоровья первоклассников на начальном этапе адаптации к школе.
- Формирование комфортной образовательной среды.

Критерии оценки эффективности:

- Снижение уровня тревожности и психической защиты у первоклассников;
- Эмоциональное благополучие ребенка в классе;
- Развитие коммуникативных навыков и творческих способностей;
- Выработка учителем стратегий индивидуального (лично-ориентированного) подхода к учащимся.
- Включение родителей в образовательный процесс.

Структура программы:

Программа состоит из трех блоков и предполагает работу в каждом из них по трем основным направлениям:

диагностическое;

информационно-просветительское;

коррекционно-развивающее.

Блок «Учитель»

Цель: оказание комплексной научно-методической, организационной и психологической помощи, обеспечивающей сохранение психологического здоровья учащихся на начальном этапе адаптации к школе.

Задачи:

1. Повышение психологической компетентности педагогов.
2. Создание доброжелательного климата, доверительных отношений, организации педагогической поддержки детей в наиболее острый период первичной адаптации.
3. Выработка стратегии индивидуального (лично-ориентированного) подхода к учащимся. *(ПРИЛОЖЕНИЕ 1)*
4. Формирование комфортной образовательной среды.
5. Индивидуальное консультирование.

Консультирование и просвещение педагогов, предполагающее как собственно психологическое консультирование по запросам, так и совместную психолого-педагогическую работу по анализу учебной программы и ее адаптации к конкретным школьникам. Отдельный аспект – консультирование педагогов по вопросам, касающимся организации педагогической поддержки детей в наиболее острый период первичной адаптации.

Блок «Родитель»

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетенции родителей.

Задачи:

1. Повышение психологической компетентности родителей в тех вопросах, которые наиболее актуальны с точки зрения переживаемого детьми периода развития.
2. Создание доброжелательного климата, доверительных отношений с родителями.
3. Принятие родителями на себя определенной ответственности за то, что происходит с их ребенком в школе. *(ПРИЛОЖЕНИЯ 2,3)*
4. Формирование комфортной образовательной среды.
5. Выступления на родительских собраниях по темам:
 - «Мой ребенок первоклассник» (психологическая готовность родителей к обучению ребенка в школе);
 - «Первый раз в первый класс» (по итогам диагностики);
 - «Младший школьник. Адаптация к школе»

(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)

- Диагностика – «уровень адаптации моего ребенка к школе»;
- Индивидуальное консультирование (по запросу) родителей первоклассников по итогам диагностики и коррекционно- развивающей работы.

Блок «Первоклассник»

Цель: создание социально-психологических условий для успешной адаптации первоклассников в ситуации школьного обучения.

Задачи:

1. Помощь учащимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.
2. Развитие у детей когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.
3. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
4. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной “Я - концепции” детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
5. Создание благоприятного психологического климата в классе.
6. Способствование развития творческого потенциала и установления норм во взаимоотношениях со сверстниками и педагогом.
7. Проведение цикла занятий по предлагаемой программе.

Занятие первое

Задачи:

Познакомить учеников друг с другом.
Рассказать им о правилах поведения на уроке.

Ход занятия

Представление психолога

Психолог сообщает свое имя специальность и объясняет, кто такой психолог, зачем он проводит эти занятия. Затем психолог рассказывает миф об Амуре и Психее, акцентируя внимание на чувствах героини, обыкновенной девушки. Обобщая рассказ, он подчеркивает важность чувств, мыслей, переживаний любого человека, как взрослого, так и ребенка. Психолог сообщает детям, что он поможет им развить внимание, память научит думать.

Представление учеников

Введение знаков

Знак «Я» – поднятая рука. Психолог объясняет, как ученики отвечают в школе, почему и когда необходима именно эта форма ответа. Ученики с помощью знака отвечают на следующие вопросы:

У кого есть дома животное?

Кто ходил в зоопарк этим летом?

Кто любит кататься на машине?

Кто пришел сегодня в школу?

У кого голубые глаза?

У кого темные волосы?

Кто ест манную кашу?

Кто любит играть на компьютере?

Кто любит читать книги?

Кто помнит, как меня зовут?

Знак «Говорим хором» нужен, когда необходимо отвечать хором.

Тренировочное:- *Как называются животные, которые жили давно, а потом вымерли?*

Правда ли, что у слона полосатая шкура?

Упражнение: дети отвечают на вопросы то индивидуально, то хором в зависимости от указаний учителя:

У какого животного длинный хвост?

Правда ли, что у кита есть рога?

Кто знает имя этого животного? (показывается картинка с изображением)

Игра «Пишущая машинка»

Цель этой игры – тренировка внимания. «Печатаются» слова школьной тематики: звонок, перемена, доска, режим, оценка, тетрадь. Для этого необходимы буквы: а, в, д, е, ж, з, и, к, л, м, н, о, п, р и др.

Подведение итогов. Прощание.

Занятие второе

Задачи:

Ввести новое понятие «режим дня».

Отработать понятие «внимание», «положение за партой», «школьные принадлежности».

Ход занятия

Разминка « Бег ассоциаций»

-Какие слова приходят на ум, когда я говорю слово «школа»?

Дети отвечают.

Введение понятия «режим дня»

Психолог сообщает о школьном распорядке дня, рисуя схему, на которой красным цветом обозначены уроки, а синим цветом - перемены. Границы уроков и перемен отмечены звонком.

Психолог начинает беседу о режиме дня, используя вопросы:

Назови три дела, которые ты сделал до 8 часов утра.

Назови те занятия, которым ты посвятишь свое время после 11 часов 25 минут, когда закончатся уроки?

Дети отвечают.

Психолог концентрирует внимание первоклассников на важности организации дня школьника.

Закрепляющим упражнением может стать задание составить режим дня по картинкам.

Отгадывание загадок

-Что можно положить в школьный портфель? Отгадай загадки!

Если ты его наточишь,

Нарисуешь все, что хочешь!

Солнце, море, горы, пляж. Что же это?

Если ей работу дашь,

Зря трудился карандаш!

Отгадай, что за вещица:

Острый клювик, а не птица.

Этим клювиком она

Сеет, сеет семена

Не на поле, не на грядке-

На листах твоей тетрадки!

То я в клетку, то в линейку.

Написать по ним сумей-ка!

Можешь их нарисовать.

Что такое я? ...

-Чем вы пользовались, когда отгадывали загадки?

Ответы детей: смекалкой, рифмой.

-Подберите похожее слово к слову «смекалка».

Дети подбирают. Самому активному ученику вручается «орден смекалки».

Беседа

Она посвящена тому, почему школьнику необходимо терпеливо и правильно сидеть за партой.

Упражнение

Проводится для снятия психо-эмоционального напряжения, способствует развитию воображения.

Психолог дает детям задания:

Сядьте, как:

ученики в школе;
король и королева на троне;
обезьяна в зоопарке;
пчела на цветке;
невеста на свадьбе;
поросенок на кактусе.

Подведение итогов. Прощание.

Занятие третье

Задачи:

Познакомить детей с навыками работы в паре.
Развить у них межличностную сензитивность.

Ход занятия

Игра «Зеркало»

-Когда я собиралась на встречу с вами, то забыла посмотреться в зеркало. Кто хочет сыграть роль моего зеркала?

Дети разбиваются на пары, встают лицом друг к другу, смотрят друг другу в глаза и как можно точнее повторяют движения партнера.

Игра «Попугай»

Психолог демонстрирует упражнение с кем-то из детей. Он просит ребенка, например, назвать любое время суток, рассказать о событиях лета, о себе. Психолог играет роль попугая, стараясь подхватить интонацию ребенка, повторить его голос.

Дети разбиваются на пары, играют. Отобразив мимику, жесты, внимательно наблюдая за партнером, ребенок учится понимать другого человека.

Введение знака «Мы»

Когда дети расселись, психолог дает три немые команды, рисуя на доске портфель, карандаш, фигурку человека с поднятой рукой (знак «Я готов»).

-Как я узнала, что вы готовы работать? Но работать сейчас надо будет вдвоем. Кто уже готов? Прежде, чем сказать «мы готовы», надо договориться с товарищем, хотя бы кивнуть ему и увидеть, что он кивнул вам в ответ. Кто готов, возьмитесь за руки и поднимите их. Этот знак будет обозначать «Мы готовы»

Для закрепления психолог раздает каждой паре листки для рисуночного разыгрывания сюжетов задания.

1. На листке бумаги нарисуйте или напишите, что вы будете делать в воскресенье вместе. Те дети, которые придумали себе в воскресенье общее дело, поднимите руки. Подумайте, каким знаком нужно ответить на этот вопрос. (указывает на доску) Дети выбирают.

2. Вы на разных берегах реки. Придумайте такие дела, при которых вы ответите знаком «Мы». Через 2-3 мин. ученики рассказывают, что они стали бы делать сообща.

3. Вы в лесу. Придумайте такие дела, про которые каждый расскажет сам...

Психолог дает развернутый рассказ по картинкам какой-либо пары детей. Дети должны показать знаки «Я» или «Мы».

Подведение итогов. Прощание.

Занятие четвертое

Задачи:

Познакомить детей с понятием «отметка»
Дать понимание дифференцированного оценивания по тем или иным критериям.

Ход занятия

Упражнение

-Закройте глаза, сожмите губы. Поднимите руки те, кто знает имя мальчика или девочки, с которым вместе работал. Откройте глаза. Если кто-то не знает имени соседа, срочно познакомьтесь. Покажите знаком «Мы познакомились».

Снова закройте глаза. Поднимите руки те, кто помнит, какого цвета волосы у мальчика или девочки, с которыми вы сидите за партой. Откройте глаза. Кто не успел внимательно посмотреть на

своего соседа, сделайте это. Поднимите руки те, кто уверен, что внимательно посмотрел на своего соседа. Поднимите вторую руку те, кто хочет, чтобы мы испытали вашу внимательность

Можно вызвать 2-3 смельчаков и их партнеров. Пары встают спиной друг к другу. Психолог задает вопросы:

Какого цвета глаза у твоего товарища?

Твой сосед выше тебя?

Какого цвета свитер на нем? и т.п.

Повторение.

Ученики отвечают на вопросы либо индивидуально, либо хором, по указанию психолога:

-Кто встал сегодня в 7 часов? (показать знак «я»)

Кто плакал и не хотел идти в школу?

Кто с удовольствием пришел в школу?

Кто сегодня первый поздоровался?

Какое сегодня число?

Введение понятия «отметка»

Психолог сообщает, что кто-то (какой-то ученик) написал свое имя на доске.

(Эта надпись делается психологом заранее) Детям предлагается оценить написанное.

-Давайте посмотрим, правильно ли и аккуратно ли сделана надпись. Сначала мы будем оценивать правильность. Начертите на своем листочке вертикальную линейку (показать на доске). Поставьте рядом букву «П» (правильность). Если вы решили, что ученик написал правильно, то поставьте крестик в верхней части линейки. Если вы решили, что ученик написал неверно, то поставьте крестик в нижней части линейки.

Теперь оценим аккуратность надписи. Чертим еще одну линейку и рядом ставим букву «А» (аккуратность). Если вы считаете, что ученик написал аккуратно, то расположите крестик в верхней части. Если считаете, что он написал грязно, небрежно, тогда ставьте крестик в нижней части линейки. Если вы считаете, что написано аккуратно, но можно было еще постараться, то поставьте крестик в центр вертикальной линейки. Теперь вы можете написать свои отметки на доске.

Обсуждение результатов.

Графический диктант

Ребятам предлагается выполнить графический диктант: «Ежик бегал по лужайке и отыскивал в левом углу под березкой яблоко. В центре лужайки, у елочки, он наткнулся на 5 сыроежек: 3 из них были с красной шляпкой, 2 - с желтой.»

Можно использовать обычный графический диктант Венгера. Графический диктант не является самооценным упражнением: выполнив его, дети тренируются в самооценивании с помощью линеек. Психолог собирает работы и, посмотрев, обводит кружком верные оценки; выставляет крестики в случае неправильной оценки.

Подведение итогов. Прощание.

Занятие пятое

Задачи:

Обучить взаимооцениванию в паре.

Развить рефлексию: умение соотносить внешнюю оценку с самооценкой.

Ход занятия

Повторение

Детям дается задание найти партнера и показать знак «Мы готовы». Раздается графический диктант с самооценками, проверенный психологом. Объясняется, как выглядит работа, где ученик правильно оценил себя.

Графический диктант

Психолог диктует: «2 клетки влево, 2 клетки вниз, 2 клетки вправо, 2 клетки вверх, «клетки вправо, 2 клетки вверх, 2 клетки влево, 2 клетки вниз. Должен получиться замкнутый крест».

Проверка. Самооценивание.

-За что еще можно оценить работу?

Дети вместе с психологом подбирают другие критерии для оценки.

Игра «Стрельба по мишени».

Дети работают парами. Правила игры показывает психолог с кем-то из детей на доске. (На доске нарисованы мишень и пистолет на некотором расстоянии друг от друга). Ребенок-стрелок берет мел и ставит его к дулу пистолета. Взрослый-командир командует: «Готовься, прицелься, пли!» При слове «пли» стрелок ведет мелом линию к мишени. Учитель оценивает результат, например, так: стреляешь метко (попал в цель), но пуля должна лететь прямо и быстро, поэтому можно сделать вторую попытку. Пары должны договориться, кто стреляет первым, потом меняются ролями.

Взаимооценка. Командир оценивает, как стреляет стрелок. Но по каким линейкам? (Хорошо бы дети сами предложили критерии оценки: «меткость», «скорость», «ровно летела пуля».) Психолог помогает озаглавить линейку, просит оценивать справедливо. В конце игры психолог предлагает: *-Кто хочет поблагодарить своего командира за справедливость, пусть пожмет ему руку.*

Подведение итогов. Прощание.

Занятие шестое

Задачи:

Формирование познавательных мотивов учения.

Познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене, упражняться в их применении.

Выявить школьную мотивацию.

Ход занятия

Дискуссия «Зачем необходимо учиться?»

Не имеет жесткой структуры. Опирается на знания, полученные на предыдущих занятиях и личный опыт ребенка. Важно показать этапность учения и главную цель. Например:

-Учимся выводить буквы. Зачем?

-Чтобы писать.

-А зачем учиться писать?

-Чтобы уметь писать письмо, подписывать документы.

-Зачем нам важно это уметь?

Поднимаясь на более высокий логический уровень, мы формируем познавательные мотивы учения.

Беседа на тему «Что такое урок?»

Дети высказывают свои мнения.

Психолог задает учащимся вопрос: *- Как можно показать, что ты готов к уроку? Например, в школе есть правило «Готов к уроку»: по звонку ученик становится возле своей парты и ждет команды учителя. Давайте потренируемся выполнять это правило.*

Проигрывание ситуаций

Что нужно сделать:

1. Когда входит учитель (или кто-то старший) в класс;
2. Когда хочешь что-либо сказать;
3. Когда кто-то опаздывает на урок и т.д.

Игра на внимание

Психолог: *- На уроке надо быть очень внимательным. Чтобы проверить вашу наблюдательность, давайте поиграем. Закройте глаза и положите голову на парту*

У кого сосед по парте с темными волосами? Поднимите руку с закрытыми глазами. Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза. У кого сосед слева с темными глазами? Поднимите руку с закрытыми глазами. Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза и т.д.

-А теперь поговорим о перемене. Что можно сделать за перемену?

Обобщение детей: (за перемену можно подготовиться к уроку, сходить в столовую, переодеться к уроку физкультуры, поиграть в подвижные игры, дежурному стереть с доски)

Подвижная игра (можно по выбору детей).

Выработка правил поведения на перемене осуществляется самими детьми:

- в школе можно смеяться

- в школе можно общаться
- на перемене можно играть
- на перемене нельзя драться
- на перемене нельзя ругаться. и т.д.

Рисование на тему «Что мне нравится в школе?»

Обсуждение рисунков.

Подведение итогов. Прощание.

Занятие седьмое

Задачи:

Научить детей ориентироваться в помещении школы, познакомить с сотрудниками.

Ход занятия

Знакомство с планом-схемой школы.

-Ребята, я принесла план школы. Кто знает, что такое план? Где же находится ваш кабинет? (ответы детей)

Психолог предлагает пройти по школе, ориентируясь по плану-схеме. Предлагает посещение кабинета врача, музыкального класса, столовой, кабинета психолога и т.д. Заранее обговариваются правила проведения экскурсии. Если правила не называются детьми, то психолог задает наводящие вопросы.

Посещение спортивного зала

Учитель физкультуры представляется и задает детям вопросы: Кто делает по утрам зарядку? Для чего нужно заниматься спортом? Кто из вас занимается в спортивных секциях? и т.д. Затем предлагает поиграть в бесконтактный бокс, сымитировать катание на лыжах и т.д. Проводит детей по спортзалу.

Посещение кабинета врача

Психолог знакомит детей с медицинскими работниками. Они проводят беседу с учащимися о здоровье, о прививках, о первой помощи при недомогании и т.д.

Показывают свои кабинеты, медицинскую аппаратуру.

Экскурсия в библиотеку

Знакомство с библиотекарем. Выступление библиотекаря, где он задает детям вопросы, загадки, рассказывает о книжном царстве, показывает хранилище, рассказывает о литературных выставках, правилах пользования книгой, предлагает записаться в библиотеку тем детям, кто уже умеет писать и т.д.

Подведение итогов. Прощание.

Занятие восьмое

Задачи:

Продолжение экскурсий по школе, посещение детского сада.

Формирование позиции школьника, мотивации к учению.

Ход занятия

Психолог предлагает продолжить экскурсию по школе. Напоминает детям о правилах проведения экскурсий.

Посещение столовой

Знакомство с персоналом столовой. Часть занятия может провести повар или учитель технологии, который расскажет об этикете, о правилах приема пищи и т.д. Работник кухни покажет, куда и как правильно сесть, проведет по помещению столовой, покажет кухонный инвентарь и т.д. По желанию можно организовать чай для детей.

Посещение детского сада

-Ребята, многие из вас пришли в школу из этого детского сада (базовый детсад нашей школы №32). Теперь вы можете приходить в детсад поиграть с дошкольниками, можете рассказать им о нашей школе, пригласить их к нам в гости.

Психолог напомнит детям, что можно после школы прийти в группу и помочь воспитателям что-либо сделать, поиграть с малышами после сна, показать небольшой концерт или спектакль и т.д.

Предварительно с первоклассниками можно изготовить подарки для малышей и вручить им. Можно организовать совместную подвижную игру.

Беседа

В классе стоит обсудить посещение детского сада, назвать то положительное и отрицательное (с точки зрения детей), что присутствует и в школе и саду. В качестве домашнего задания можно предложить рисунки об экскурсиях по школе, где предложить детям выразить свои впечатления об увиденном. Напомнить, что в следующий раз дети посетят кабинеты директора, завуча, кабинет психолога. Познакомятся с работой педагогического коллектива, побывают в классах старшекласников.

Подведение итогов. Прощание.

Занятие девятое

Задачи:

Учить детей сопереживать друг другу, воспитывать дружелюбие, умение различать и понимать эмоциональные состояния.

Ход занятия

Психолог: *Во время прогулки в школьном дворе вы увидели грустного ученика. Ребята, давайте подумаем: почему он грустный?*

Ответы детей.

-Вам его жалко? А как мы можем утешить мальчика?

Дети предлагают варианты, выбирают наиболее подходящие. Психолог предлагает подойти к мальчику и попробовать его утешить.

Упражнение «Настроение»

Демонстрация лиц с различным эмоциональным состоянием: радости, веселья, злости, удивления и т.д. Предложить детям выбрать и «сделать» какое-либо лицо, спросить, что ему хочется сделать в этом состоянии, нравится или нет такой человек и почему? Когда у человека бывает такое настроение?

Психолог: *За цветом можно увидеть различные предметы, живые существа. При помощи цвета человек даже может выразить свое настроение. Когда человеку радостно, у него все получается, он доволен, говорят, что он видит все в розовом цвете. А когда у человека неприятности, какого цвета у него настроение? (ответы детей). Итак, если настроение хорошее, то его «рисуют» яркими, светлыми тонами: желтым, оранжевым, красным, светло-зеленым, голубым. Плохое настроение - темные цвета: черный, коричневый, Если трудно определить настроение, показать его можно при помощи синего, зеленого, серого цветов. Я вам предлагаю каждый день рисовать свое настроение.*

Таким образом происходит знакомство учащихся с цветодиагностикой и ежедневным заполнением цветового поля эмоционального состояния первоклассника (психолог предлагает детям выбрать квадратик соответствующего цвета и наклеить на поле).

Детям предлагается нарисовать лицо мамы, папы, братьев или сестер-какие они чаще всего бывают.

Игра «Зеркало»

Дети разбиваются на пары, один выступает в роли зеркала, другой - «смотрится» в него, имитируя различные эмоции, затем дети меняются ролями.

Подведение итогов. Прощание.

Занятие десятое

Задачи:

Развитие прогнозирования.

Ход занятия

Материалы:

Аккуратные коробочки (например, из-под парфюмерии, конфет) или обычные конверты, листки бумаги, карандаши, ручки, линейки, ножницы.

Психолог: *Ребята, мы сегодня с вами совершим необычное путешествие. Мы отправимся в будущее. С помощью какого транспорта можно попасть в будущее?*

Ответы детей.

Если в ответах не прозвучит слово «воображение», психолог может задать наводящие вопросы:

Вы можете представить, что вы будете делать вечером?

А откуда вы знаете, что вечером будете смотреть телевизор?

Где находятся ваши фантазии и воспоминания?

Обычно дети говорят: «Вот тут» (показывая на голову).

Психолог: *А в будущее можно попасть с помощью какого транспорта?*

Ответы детей.

Психолог: *Правильно, с помощью нашего мышления и воображения Мы будем совершать мысленное путешествие в будущее. Сквозь время полетят наши необыкновенные ракеты. Мы с вами полетим в конце первого класса. Сколько месяцев осталось до мая? Какой будет природа в мае? А вы знаете, что в будущее полетит настоящая частичка вас самих? Показывает коробочки – Вот в эти коробочки нужно поместить свою маленькую частичку. Что можно поместить сюда? Ответы детей. -А с вами что произойдет до мая?*

(мы станем умнее, взрослее, выше, красивее и т.д.)

Психолог: *- А как все это можно поместить в нашу маленькую ракету? Если вы в конце учебного года станете выше, значит вы будете больше весить. Как можно сделать так, чтобы все это уместилось в нашей ракете? Я вам подскажу: можно определить свой рост, и эту мерку положить в коробочку, Можно взвеситься и тоже записать цифры. А весной посмотреть, какими мы стали высокими и толстенькими! Заранее договориться с медработниками о данных веса и роста. Затем дети все это прячут в коробочки-ракеты.*

В ракету можно поместить рисунки школы, семьи, друзей, детского сада – такими, какими их видят первоклассники в сентябре. Сюда же можно положить листки с графическим диктантом, тесты на мелкую моторику, поделки, аппликации и пр. Также детям предлагается принести из дома какой-нибудь предмет (камешек, пуговицу, стеклышко и пр.), который обладает необыкновенными возможностями и поможет скрасить путешествие в будущее.

Каждый готовит небольшой рассказ о «значимости» этого предмета для полета.

Психолог собирает коробочки и прячет их до конца учебного года.

Игра «Кулачок»

Дети становятся в круг, держась за руки. Психолог легким пожатием руки отправляет «кулачок» по кругу. По знаку «кулачок» останавливается, и ребенку, на ком остановился «кулачок» ребята задают различные вопросы. Отвечающий выходит в середину круга.

-Какого цвета у тебя глаза? Какой сок ты любишь больше всего? Какой у тебя адрес? Какой сегодня день недели? и т.д.

Подведение итогов.

Психолог подводит итоги всех встреч с первоклассниками, вспоминая игры, упражнения, экскурсии.

Выслушивает пожелания детей, их высказывания о школе и т.д.

Прощание.

Карта наблюдения за поведением ребенка в школе

(заполняется учителем)

Дата _____ Фамилия, имя ребенка _____
класс _____ возраст _____

Поведение учащихся	никогда	редко	часто	всегда
1.Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя, не реагирует на его замечания, часто переспрашивает.				
2. Быстро нарастает утомление, истощение, становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя.				
3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступать в спор с учителем.				
4. На контрольных работах (или перед ней) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными, не понимает задания, задает много вопросов, делает ошибки в заданиях, которые, казалось бы, хорошо знает.				
5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не удерживает ее или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального индивидуального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов.				
6.На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (надо сказать несколько раз или держать за руку).				
7. Приходит в школу не готовым-постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал и т.п.).				

Анкета для родителей по выявлению уровня адаптации ребенка к школе

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу? -----
2. Вполне ли он приспособлен к новому режиму, принимает ли как должное новый распорядок?-----
3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи? -----
4. Делится ли с вами своими школьными впечатлениями? -----
5. Каков преобладающий эмоциональный характер впечатлений -----
6. Как преодолевает трудности при выполнении домашней работы?-----
7. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу? -----
8. Справляется ли с учебной нагрузкой?
(Степень напряжения). -----
9. Как по сравнению с прошлым годом изменилось его поведение? -----
10. Жалуется ли на беспричинные боли, и если да, то как часто? -----
11. Когда ложится спать? Сколько часов в сутки спит?
Изменился ли (если да, то как) по сравнению с прошлым годом характер сна? -----

Расскажи о школе
(анкета для учащихся 1 класса, заполняется родителями по ответам ребенка)

Вопросы	Ответы		
	3	2	1
<i>Тебе нравится в школе? 3 - да; 2 - не очень; 1 - нет.</i>			
<i>Утром ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома? 3 - иду с радостью; 2 - бывает по-разному; 1 - чаще хочется остаться дома.</i>			
<i>Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, ты пошел бы в школу или остался дома? 3- пошел бы в школу; 2- не знаю; 1- остался бы дома.</i>			
<i>Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки? 3-не хотел бы; 2- не знаю; 1- да.</i>			
<i>Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали никаких домашних заданий? 3- не хотел бы; 2- не знаю; 1- хотел бы. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены? 3- нет; 2- не знаю; 1- хотел бы.</i>			
<i>Ты часто рассказываешь о школе родителям? 3 - часто; 2- редко; 1- не рассказываю.</i>			
<i>Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой менее строгий учитель? 3 - мне нравится наш учитель; 2 - точно не знаю; 1 - хотел бы.</i>			
<i>У тебя в классе много друзей? 3 - много; 2 - мало; 1 - нет друзей.</i>			
<i>Тебе нравятся твои одноклассники? 3 - нравятся; 2 - не очень; 1 - не нравятся.</i>			

Консультация для родителей «Младший школьник. Адаптация к школе.»

С поступлением ребенка в школу в его жизни происходят существенные изменения, коренным образом меняется социальная ситуация развития, формируется учебная деятельность, которая является для него ведущей. Именно на основе учебной деятельности развиваются основные психологические новообразования школьного возраста.

Очень сложным для 1 класса (6-7) является период адаптация к школе. Обычно он составляет от 4 до 7 недель. В этот период некоторые дети очень шумны, кричат, носятся по коридорам, часто отвлекаются на уроках, с учителем ведут себя развязно; другие наоборот, излишне скованны, робки, стараются держаться незаметно, смущаются, когда к ним обращается учитель, при малейшей неудаче или замечании плачут; у некоторых нарушаются со и аппетит. Они становятся капризными, вдруг возрастает интерес к играм, игрушкам, книжкам совсем маленьких детей, увеличивается количество заболеваний. Все эти нарушения (их называют функциональными отклонениями) вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, значительным увеличением и качественным усложнением тех требований, которым должен отвечать ребенок.

Принято считать, что труднее всех адаптируются к школе домашние дети, не посещавшие ранее детский сад и мало общавшиеся со сверстниками.

Практика показывает, что это далеко не соответствует действительности. Значительные трудности в адаптации могут испытывать и дети, посещавшие д/с.

Особые трудности испытывают дети, обучающиеся по программе 1-3 поскольку они сразу должны были включаться в интенсивное изучение учебного курса, проходя его в быстром темпе. Целесообразно в течение адаптационного периода оставить класс наедине с учителем, поскольку при нормальном протекании процесса адаптации в подавляющем большинстве случаев функциональные нарушения проходят как бы сами по себе.

Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается, а у некоторых полноценной адаптации так и не происходит (это может быть и на фоне хорошей успеваемости).

Такие дети часто болеют, причем болезни носят психосоматический характер. Эти дети составляют группу риска. С точки зрения возникновения *школьного невроза*.

Они не веселы уже с утра, выглядят переутомленными, у них часто болит голова, появляются боли в области живота. Часто нарушается сон, появляется страх, по утрам может быть рвота.

Здесь необходима помощь родителей и педагога. Необходим тесный контакт между ними. Самый важный результат - это восстановление у ребенка положительного отношения к жизни, к повседневной школьной деятельности. Когда учеба приносит радость, школа не является проблемой. В практике нередки случаи, когда трудности ребенка к адаптации к школе были связаны с отношением родителей к школьной жизни. Страх родителей перед школой, боязнь, что ребенку будет в школе плохо, передается и первокласснику. Еще одна из причин - ожидание от ребенка только очень высоких достижений и активное их демонстрация ему своего недовольства тем, что он с чем-то не справляется, чего-то не умеет.

СИЛЬНЫЙ УЧЕНИК

Почти во всех классах есть дети с избыточной педагогической готовностью (неравномерность исходной подготовки детей с точки зрения владения основными учебными навыками). Они хорошо считают и пишут, быстро выполняют домашнее задание. Затем вынуждены ждать, когда закончат задание другие, начинают заниматься своими делами и как бы выпадают из учебного процесса. В школе им откровенно скучно. Они приучаются отбывать часы, ничего по сути не делая. Высокий уровень педагогической готовности часто не подкрепляется соответствующей функциональной и психологической готовностью. Высокий уровень интеллектуальной готовности и низкий уровень волевой. Эксплуатируется именно сильная сторона, а волевая не развивается. Привычка получать «5», не прилагая усилий, сказывается при переходе в 3 класс. Резко падает успеваемость. Это служит отрицательно для формирования личности, самооценки. Необходимо дополнительно загружать

таких детей, формировать самостоятельность во внеучебной деятельности. «Разочарования» в школе, учебе, потеря интереса часто имеют результатом снижение познавательной активности.

КОМУ ТРУДНО УЧИТЬСЯ

Это интеллектуально пассивные дети. Они, как правило, очень старательно, хорошо выполняют простые задания, аккуратно ведут тетради. Красиво пишут, тщательно соблюдают все правила оформления работы.

Во 2-3 классах они начинают резко отставать, причем именно в тех навыках, которые были в 1 классе на высоком уровне. **Они не выделяют собственно интеллектуальной задачи, она не выступает перед ними как задача, требующая для решения специфических интеллектуальных способов.** Учебная активность направлена у них на техническую сторону работы. Она замещает интеллектуальную часть.

Еще одной из причин слабой успеваемости можно назвать *чрезмерность*.

Чрезмерно подвижные, чрезмерно пассивные дети. Первые неусидчивы и беспокойны, не могут сосредоточить внимание, торопятся ответить, даже не дослушав вопрос. Не доводят начатое дело до конца. Задания недоделаны, недописаны. Они суетливы, мешают другим. Вторые, напротив, ведут себя хорошо, но крайне инертны, вялы. Стараются выполнить все, но самостоятельности не проявляют. Медлительны во всем. Чрезмерная медлительность обычно связана с быстрой истощаемостью нервной системы. Даже незначительное умственное напряжение может иногда вызвать у таких детей переутомление. Таким детям необходимо объяснять материал в медленном темпе. Давать достаточно времени на выполнение заданий. И учиться такие дети будут хорошо. Трудности в учебе могут быть вызваны несформированностью необходимых элементов учебной деятельности: памяти, внимания и особенно спецификой мыслительной сферы.

ПОЗИЦИЯ ШКОЛЬНИКА. МОТИВАЦИЯ

Трудности могут быть вызваны несформированностью внутренней позиции школьника. У детей со сформированной позицией занятия, связанные с выполнением обязанностей ученика, вызывают положительно окрашенные переживания. А игры, интересовавшие в детском саду, теряют свою привлекательность, обесцениваются.

У ребенка должно быть сформировано чувство гордости за то, что он - школьник.

Должно быть чувство компетентности. При искаженном развитии – исполнительность. Стимулирование мотива компетентности в этом возрасте является важным фактором формирования личности. Важно приучить ребенка ограничивать свои желания. Стараться преодолевать трудности. Взрослым нельзя «пугать» школой. Не стоит расписывать школьную жизнь как «радужную».

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

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

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

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

* **Составьте** вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его выполнением.

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

* Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка (Молодец! Ты так хорошо справился!) способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

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

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

Учение - это нелегкий и ответственный труд!

Заключение

Работа с детьми – живой, только отчасти запрограммированный и регламентированный процесс. Мы использовали следующие методические приемы:

- Регулярно в конце логически завершенного отрезка времени (темы) или в конце занятия проводили рефлексию, цветодиагностику по поводу того, каково впечатление у детей от занятия, что поняли (не поняли), что больше всего запомнилось, для чего это нужно знать и уметь.

- Нужно гибко реагировать на вопросы детей, стараться не оставлять их «на потом», оставлять место для импровизации.

- Внедрение игры в учение и учения в игру – особенно важно на этом первом этапе обучения.

Всегда необходимо подкреплять пусть даже небольшой успех учащегося, его усилия. Это важнейшее условие вхождения ребенка в школьную жизнь, адаптации к новым социальным условиям.

Особенно важны занятия по адаптации для так называемых «неорганизованных», «домашних» детей. Несформированность коммуникативных навыков, волевой готовности, мотивационной сферы часто приводит к тому, что уже с первых дней ребенок начинает негативно относиться к школе. У него не складываются нормы общения со сверстниками и взрослыми.

Результаты родительского анкетирования и цветодиагностика, проводимые до и после реализации программы, позволяют сделать выводы о том, что дезадаптационные мероприятия должны стать обязательным условием первого года обучения.

Занятия проводились каждый учебный день в течение сентября. Продолжительность занятия-30 минут.

Данная программа апробирована в течение двух лет. Результативность при сравнении следующая:

Предмет сравнения	В %	В %
% «неорганизованных» детей от общего кол-ва первоклассников.		
Нарушения социализации.		
Несформированность мотивационной сферы.		
Положительное отношение учащегося к школе после первого месяца обучения и реализации данной программы (по результатам диагностик): по наблюдению учителя - по мнению родителей-		
% детей, требующих дальнейшей коррекционной работы.		

Психологическая поддержка в период начала первого года обучения - важная и большая проблема. И оттого, насколько быстро ребенок справится с новой для себя ролью ученика, будет зависеть благополучие всей дальнейшей школьной жизни и формирование его как личности.

Список литературы

1. Бабкина Н.В. Развивающие игры с элементами логики. М., 1998.
2. Битянова М.Р. Азарова Т.В. Афанасьева Е.И. Васильев Н.Л. Работа психолога в начальной школе. М., 2001.
3. Битянова М.Р. Профессия школьник. М., 2000
3. Готовность к школе: развивающие программы // Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 2001.
4. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. М., 2000.
5. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. М., 2004.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М., 2001.
7. Практическая психология образования. // Под. ред. И.В. Дубровиной М., 1998.
8. Ратанова Т.А. Общая психология. Диагностика умственных способностей детей. М., 1998.
9. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. С-Пб., 2000.