

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Алифанова Ольга Андреевна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой кандидат  
психологических наук, доцент  
Мосина Наталия Анатольевна

«27» 06 2019г.

кандидат психологических наук, доцент  
Мосина Наталия Анатольевна

Дата защиты « 28 » июня 2019г.

Обучающийся Алифанова О.А.

«27» 06 2019г.

Оценка отлично

Красноярск  
2019

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Кафедра педагогики и психологии начального образования

Алифанова Ольга Андреевна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой кандидат  
психологических наук, доцент  
Мосина Наталия Анатольевна

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

кандидат психологических наук, доцент  
Мосина Наталия Анатольевна

Дата защиты « 28 » июня 2019г.

Обучающийся Алифанова О.А.

\_\_\_\_\_ « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск  
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
---------------	---

## ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ В ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

1.1 Адаптация, как психолого – педагогический феномен.....	8
1.2 Особенности социально – психологической адаптации детей младшего школьного возраста.....	18
1.3 Психолого – педагогическое сопровождение первоклассников в адаптационный период.....	26
Вывод по I главе.....	38

## ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1 Методическая организация исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента, и их обсуждение.....	40
2.2 Программа работы по сопровождению дезадаптации у детей младшего школьного возраста.....	51
Вывод по II главе.....	56
Заключение.....	57
Список литературы.....	65

### **Введение**

**Актуальность.** Проблема адаптации является современной и сложной в исследовании. Она представляет интерес для исследователей в различных

областях науки: философии, психологии, биологии, социологии, педагогики и т. д. Общеизвестно, что впервые термин «адаптация» был введен в научный оборот немецким физиологом Г. Аубертом в 1865 году и первоначально использовался в биологии. Он рассматривал адаптацию как изменение чувствительности анализаторов кожи к действию внешних раздражителей. Позже стало известно, что работоспособность всех органов чувств связана с «адаптацией». Это стало началом всестороннего изучения проблемы, которая вышла за рамки общей биологии и начала проникать в технические, естественные и гуманитарные науки.

Существует множество определений «адаптации» и методов ее изучения в зависимости от целей исследования. В психологической науке термин «адаптация» был введен из биологических дисциплин. В исследовании биологической адаптации основное внимание уделяется изменениям метаболизма и функций органов, в зависимости от жизненного значения стимулов. В частности, в физиологии термин означает реакцию адаптации органов чувств к действию соответствующих раздражителей. Значение адаптации остается в психологии. Психологическая адаптация проявляется как адаптация к условиям и задачам на уровне психических процессов [4]. Это особенно выражено в тех психологических концепциях, которые направлены на анализ взаимосвязи между индивидуумом и окружающей средой.

В работах Г.А. Балл и С.Г. Айрапетян адаптация в широком смысле - это динамическое формирование, результат и процесс адаптации организма или индивидуума к условиям внешней среды, а также свойство любой саморегулируемой системы (биологической, социальной или технической), которая заключается в способности адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды. Это понимание конкретизируется на уровне философского, социально-психологического, педагогического, психолого-педагогического анализа [3;9].

Психологическое содержание понятия «адаптация» гораздо шире, чем в биологических науках, благодаря социальному звучанию, а именно

необходимости адаптации личности к новой социальной среде и важности адаптации различных видов личной деятельности.

На философском уровне понятие «адаптация» рассматривается как процесс активного взаимодействия между саморазвивающейся и самоуправляющейся системой (организмом, населением и т. д.) с окружающей средой в направлении повышения устойчивости способов развития этой системы при определенных условиях окружающей среды [53].

Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская рассматривают адаптацию на уровне социально-психологического анализа, где выступает как адаптация личности к новым группам (культурным, профессиональным, этническим и т. д.). В современной, отечественной и зарубежной социальной психологии проблемы адаптации занимают серьезное место среди практических и теоретических исследований. Многие образовательные и методические работы по проблемам общей, социальной и этнической психологии также отражают проблему адаптации [20;5;54].

На уровне педагогического и психолого-педагогического анализа процесс адаптации связан главным образом с включением ребенка в качестве субъекта в новую учебно-воспитательную ситуацию и служит показателем успеха в обучении.

В связи с этим начало систематического школьного обучения является стрессовой ситуацией в жизни ребенка, поскольку оно связано с необходимостью адаптироваться к новым социальным условиям. Этот процесс сопровождается различными сдвигами в функциональном состоянии и в значительной степени влияет на психологическую и эмоциональную сферу. Успех социальной деятельности ребенка зависит в значительной степени от благосостояния адаптационного периода, при поступлении в школу.

Школьная дезадаптация ведет к развитию невротических состояний, снижению образовательной мотивации, деформации межличностных отношений. Неблагоприятный ход адаптации указывает на снижение

функциональных резервов организма и перенапряжение регуляторных систем, что сопровождается появлением соматических заболеваний.

Исходя из вышесказанного, мы сформулировали тему нашего исследования: «Особенности социально-психологической адаптации детей младшего школьного возраста к обучению в школе».

**Цель исследования:** выявить особенности социально-психологической адаптации детей младшего школьного возраста к обучению в школе и разработать программу.

**Объект исследования:** процесс социально-психологической адаптации детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** особенности социально-психологической адаптации детей младшего школьного возраста к обучению в школе.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать психологическую, педагогическую, методологическую литературу по теме исследования.
2. Описать основные понятия работы.
3. Охарактеризовать особенности социально-психологической адаптации детей младшего школьного возраста к обучению в школе.
4. Выделить критерии, уровни и подобрать методики
5. Провести опытно-экспериментальную работу
6. Разработать программу работы по сопровождению дезадаптации детей младшего школьного возраста

**Гипотеза исследования:** социально-психологическая адаптация детей младшего школьного возраста к обучению в школе имеет следующее:

- завышенная самооценка, где самооценка выражается у детей в таких особенностях поведения, как доминирование, демонстративность, неадекватная реакция на оценку, игнорирование своих ошибок, отрицание неуспеха.

- средний уровень мотивации - дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, но зачастую ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Им нравится чувствовать себя учеником, иметь

красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей мере, учебный процесс их мало привлекает.

- социометрические позиции: преобладают «предпочитаемые» и «принятые» - это такие члены группы, которые определяются по числу положительных выборов и не имеющие большого числа отрицательных выборов.

**Методы исследования:** наблюдение; беседа; методика «Какой Я» Р.С. Немов; методика «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой; методика «Социометрия» Дж. Морено.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средней школы №98» г. Железногорска, 1 «А», 1 «Б», 1 «В» классы (52 учащихся).

## ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

### 1.1. Адаптация как психолого-педагогический феномен

Проблема адаптации долгое время была и остается в центре внимания педагогов, психологов, педиатров.

Адаптация в широком смысле интерпретируется как:

1) процесс адаптации индивидуальных и личностных качеств к жизни и деятельности человека в изменившихся условиях существования [8].

2) процесс активного взаимодействия личности и окружающей среды [43].

3) процесс взаимодействия индивида с окружающей средой, приводящий, в зависимости от степени активности человека, к трансформации окружающей среды в соответствии с потребностями, ценностями и идеалами индивида или преобладанием зависимости личности от среды [40].

4) изменения, сопровождающие ментальную регуляцию процесса активной индивидуальной адаптации к новым условиям жизни [40].

5) этот процесс является целостным ответом на сложные изменения личности в жизни и работе [40].

Понятие «адаптация» имеет много значений, в зависимости от того, учитываются ли его социальные, физиологические, биологические или психологические аспекты в конкретном исследовании, а еще к нему добавляются психофизиологическая и социально-психологическая адаптация [46]. Все аспекты имеют отношения, влияют друг на друга, устанавливают интегральную характеристику общего функционирования систем организма.

Биологический аспект адаптации, возникший еще в XIX веке, рассматривает адаптацию организма к стабильным и изменяющимся условиям внешней среды: температуре, атмосферному давлению, влажности, освещению и другим физическим условиям, а также изменениям в организме: болезнь, потеря какого-либо органа или ограничение его функций. Эта проблема адаптации была впервые выдвинута и обоснована представителями зарубежной школы биологии Ж.А. Б. Ламарк, Дж. Сен-Илер, Чарльз Дарвин.

Физиологический аспект адаптации изучал известный российский ученый И. П. Павлов. Он считал, что адаптация является очень важным элементом современного мира, он также отметил, что «правильно понятая идея адаптации или целесообразности является неисчерпаемым источником для различных научных гипотез, служит постоянной научной темой, дает мощный импульс для дальнейшего изучения вопросов сущности жизненных явлений» [39].

Психологический аспект адаптации рассматривается как результат деятельности целостной системы самообслуживания (на уровне «оперативного отдыха»), подчеркивая ее системную организацию. Но при этом исследовании картина остается неполной. Необходимо включить в формулировку концепции потребности. Таким образом, максимально возможное удовлетворение реальных потребностей является важным критерием эффективности процесса адаптации. Следовательно, умственная адаптация может быть определена как процесс установления оптимального соответствия человека и окружающей среды в процессе осуществления деятельности человека, который (процесс) позволяет человеку удовлетворять фактические потребности и осознавать связанные с ними значительные цели обеспечивая при этом соответствие максимальной активности человека, его поведения, требований окружающей среды [47].

Социальный аспект адаптации рассматривает постоянный процесс активной адаптации индивида к условиям социальной среды и результат этого процесса. Соотношение этих компонентов, определяющее характер поведения, зависит от целей и ценностных ориентаций личности, возможностей их достижения в социальной среде. Несмотря на непрерывный характер социальной адаптации, это обычно связано с периодом кардинальных изменений в деятельности человека и его социальной среды [39].

Все аспекты адаптации направлены на сохранение равновесия с окружающей средой. Изменения, сопровождающие адаптацию, затрагивают

все уровни организма: от молекулярного до психологической организации деятельности.

Понятие социально-психологической адаптации личности заключается в оптимальной реализации внутренних возможностей человека и его личностного потенциала в социально значимой деятельности; в способности, сохраняя себя как личность, взаимодействовать с окружающим социумом в конкретных условиях существования. В процессе социально-психологической адаптации изменяется и внутренний мир человека: появляются новые представления, знания о деятельности, которой он занимается, в результате чего происходит самокоррекция и самоопределение личности. Претерпевают изменения и самооценка личности, которая связана с новой деятельностью субъекта, ее целями и задачами, трудностями и требованиями; уровень притязаний, образ «Я», рефлексия, «Я - концепция», оценка себя в сравнении с другими. Исходя из данных оснований, происходит изменение установки на самоутверждение, индивид приобретает необходимые знания, умения и навыки. Все это и определяет сущность его социально-психологической адаптации к социуму, успешность ее протекания [42].

В отечественной психологии изучением адаптации также занимался А. А. Налчаджан. Он в свою очередь определяет социально-психологическую адаптацию как состояние отношений между индивидуумом и группой, в которой индивид без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои потребности и свободно выражает свои творческие способности [34].

А изучение физиологических механизмов социально-психологической адаптации связано с именами отечественных ученых таких как Н.Е. Введенский, И.В. Давыдовский, И.П. Павлова, Л.М. Сеченова, А.А. Ухтомского и других. Заявление об единстве организма и окружающей среды, выдвинутое И. М. Сеченовым, является основным в понимании этих ученых феноменом адаптации. По его мнению, взаимодействие организма и

окружающей среды является необходимым условием возникновения и развития адаптации. В работах И.М. Сеченова теория отражения и связь между отражением и адаптацией обосновываются из позиции естественных наук. Н.Б. Введенский выявил специфику адаптационных процессов, проводимых с участием коры головного мозга. Понимание А.А. Ухтомского целостности организма, его активность во взаимоотношениях с окружающей средой в процессе адаптации дали толчок решению проблемы поведенческих механизмов адаптации организмов. Теория А.А. Ухтомского - это развитие идей дарвинизма о целесообразности организма, раскрытии физиологических механизмов адаптации организмов к окружающей среде.

Кроме того, проблема социально-психологической адаптации рассматривается с помощью категории объективной деятельности и концепции «присвоения», что означает овладение личностью социально развитыми способами ориентации в объективном мире и средствами ее преобразования. Решающее значение в этом случае, как отмечает А.Н. Леонтьев приобретает тот факт, что мир социальных объектов непосредственно не передается лично, но каждый раз перед ним стоит задача - осуществлять по отношению к нему практическую (в том числе познавательную) деятельность, адекватную (но не идентичную) воплощали в них человеческую деятельность. Человек делает это вопросом психики [29].

Основное различие между процессами адаптации и процессами присвоения, овладения состоит в том, примечает А.Н. Леонтьев что процесс биологической адаптации - это процесс изменения видовых свойств, способностей организма и поведения его видов. Другое дело - процесс присвоения или мастерства. Это процесс, в результате которого человек воспроизводит исторически сложившиеся человеческие способности и функции. Человек не только приспособливается к окружающей природе, но и создает средства для своего существования. В связи с этим, в отличие от животных, человек своей деятельностью посредничает, регулирует и контролирует этот процесс. В то же время, средства, способности и

способности, необходимые для осуществления деятельности, которые опосредуют его связь с природой, он находит в обществе, в мире, который трансформируется социально-историческим процессом. Чтобы сделать их собственными средствами, способностями, навыками, они должны вступать в отношения с людьми и с объективной человеческой деятельностью [28].

Наряду с другими учеными Е.Е. Данилова также идентифицирует в своих исследованиях 2 типа адаптации - физиологические и социально-психологические, указывающие на особенности физиологической адаптации дошкольника, и отмечает, что физиологическая адаптация происходит в несколько этапов.

Первый этап - когда весь комплекс новых влияний, связанных с началом приема в детский сад, дети реагируют с сильной реакцией и значительным напряжением почти всех систем организма;

Второй этап - время нестабильной адаптации, когда организм ищет и находит оптимальное или близкое к оптимальным вариантам реакций на эти эффекты;

Третий этап - это период относительно стабильной адаптации, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующую меньшего напряжения.

А социально-психологическая адаптация, по словам Е.Е. Даниловой, связана с привыканием к новой социальной среде (нормы, экологические требования, сверстники, взрослые учителя) [27].

В.А. Сластенин и В.П. Каширин дополняет классификационные данные определением «психологической адаптации», которое является процессом приближения умственной деятельности человека к социальным и социально-психологическим требованиям окружающей среды, условиям и содержанию человеческой деятельности, это процесс согласования внутренних и внешних условий жизни и деятельности человека и окружающей среды [47].

С различными типами адаптации также существует феномен дезадаптации. Обычно принято называть дезадаптацию процессом, который

приводит к нарушению взаимодействия с окружающей средой, обострению проблемной ситуации и сопровождается межличностными и внутренними личными конфликтами. [1].

Ряд авторов (М.М. Безруких, И.Н. Агафонова, Л.М. Ковалева, В.Е. Каган) выделяют следующие симптомы, как критерии дезадаптации: агрессия по отношению к людям, чрезмерная подвижность, постоянные фантазии, упрямство, неадекватные страхи, сверхчувствительность, неспособность сосредоточиться в работе, неуверенность, частые эмоциональные расстройства, лживость, заметная уединенность, чрезмерная угрюмость и недовольство, завышенная самооценка, сосание пальцев, обгрызание ногтей, дрожание пальцев рук, говорение с самим собой и многое другое.

А.М. Александровская определяет дезадаптацию как «поломки» в механизмах психического приспособления при остром или хроническом эмоциональном стрессе, которые активизируют систему компенсаторных защитных реакций [4].

По мнению С.Б. Семичева, в понятии «дезадаптация», следует различать два значения. В широком смысле под дезадаптацией можно подразумевать расстройства адаптации, в узком смысле дезадаптация предполагает лишь предболезнь, то есть процессы, выходящие за пределы психической нормы, но не достигающие степени болезни [45].

Состояние дезадаптации В.А. Ковалевский характеризует как повышенную готовность организма к возникновению того или иного заболевания, формирующегося под влиянием различных неблагоприятных факторов.

Это состояние дезадаптации может сопровождаться отклонениями в поведении индивида; то есть конфликты, которые не имеют очевидной причины, неадекватные реакции, отказ от соблюдения предписаний, по отношению к которым ранее не было никакой оппозиции. Эти предписания обозначаются терминами «социальная норма» и «социальная ценность».

Социальные нормы и ценности являются регуляторами социального поведения людей. Социальная норма является образцом должного, общепринятого правила поведения, установленного социальными группами и обществом [26].

Причинами же дезадаптации являются:

1) психосоциальный стресс, испытываемый хроническими заболеваниями и т. д.;

2) пережитые чрезвычайные ситуации - травматические ситуации, в которых человек участвовал непосредственно в качестве свидетеля, если они были связаны с восприятием смерти или реальной угрозой, тяжелыми травмами и страданиями других людей (или их собственных), испытывая сильный страх, ужас, чувство беспомощности (такие ситуации вызывают особое состояние - посттравматическое стрессовое расстройство);

3) неблагоприятное включение в новую социальную ситуацию или нарушение установленных отношений в группе. Она также идентифицирует следующие типы дезадаптации:

1) патогенные (вызванные патологией психического развития и заболеваниями центральной нервной системы);

2) психосоциальные (связанные с индивидуальными психологическими характеристиками, например, с акцентуациями личности персонажа);

3) социальные (вызванные десоциализационными влияниями, когда ближайшая среда демонстрирует закономерности установления антиобщественного поведения и т. д.) [30].

Концепция социально-психологическая дезадаптации личности означает распад процессов взаимодействия между субъектом и окружающей средой, которые направлены на поддержание равновесия внутри тела, между телом и окружающей средой. Этот термин появился сравнительно недавно в психологии и психиатрии. Использование понятия «дезадаптация» довольно противоречиво и неоднозначно, что можно проследить главным образом в оценке места и роли состояний дезадаптации в отношении таких категорий,

как «норма» или «патология», поскольку параметры «нормы», и «патология» в психологии еще мало развиты.

Социально-психологическая дезадаптация человека является довольно разносторонним явлением, которое основано на определенных факторах психологической и социальной дезадаптации, которые препятствуют адаптации индивида.

Рассматривая дезадаптацию личности на социально-психологическом уровне, авторы выделяют три основные разновидности дезадаптированности личности [20, 11]:

а) устойчивая ситуативная дезадаптированность, которая имеет место тогда, когда личность не находит путей и средств адаптации в определенных социальных ситуациях (например, в составе тех или иных малых групп), хотя предпринимает такие попытки - это состояние можно соотнести с состоянием неэффективной адаптации;

б) временная дезадаптированность, которая устраняется с помощью адекватных адаптивных мероприятий, социальных и внутриспсихических действий, что соответствует неустойчивой адаптации.

в) общая устойчивая дезадаптированность, являющаяся состоянием фрустрированности, наличие которого активизирует становление патологических защитных механизмов [20, 11].

Факторы социально-психологической дезадаптации:

- относительные культурные и социальные лишения (лишение необходимых льгот или жизненных потребностей);
- психолого-педагогическое пренебрежение;
- гиперстимуляция новыми (по содержанию) социальными стимулами;
- недостаточная готовность к процессам саморегуляции;
- потеря уже сформированных форм наставничества;
- потеря обычной команды;
- низкая степень психологической готовности овладеть знаниями;
- разбивка динамических стереотипов;

- когнитивный диссонанс, который был вызван несоответствием суждений о жизни и ситуации в реальности;
- акцентуация характера;
- формирование психопатической личности.

Социально-психологическая дезадаптация личности не является врожденным процессом и никогда не возникает спонтанно или неожиданно. Ее образованию предшествует целый поэтапный комплекс отрицательных новообразований личности. Также различают 5 значимых причин, влияющих на возникновение дезадаптационного нарушения. К таким причинам относят: социальные, биологические, психологические, возрастные, социально-экономические [35].

Сегодня большинство ученых считают первоисточником отклонений в поведении социальные причины. Вследствие неправильного семейного воспитания, нарушения межличностного общения происходит так называемая деформация процессов накапливания общественного опыта. Данная деформация чаще происходит в подростковом и детском возрастах по причине ошибочного воспитания, плохих взаимоотношений с родителями, отсутствия взаимопонимания, травмы психики в детском возрасте.

К биологическим причинам относят врожденную патологию или травму головного мозга, что воздействует на эмоционально-волевую сферу детей. Дети с патологией или перенесенной травмой характеризуются повышенной утомляемостью, затруднением коммуникативных процессов, раздражительностью, неспособностью к длительным и регулярным нагрузкам, неспособностью проявлять волевые усилия. Если такой ребенок растет в неблагополучной семье, то это только усиливает тенденции к девиантному поведению.

Психологические причины возникновения обуславливаются особенностью нервной системы, акцентуациями характера, которые при неблагоприятных обстоятельствах воспитания образуют аномальные черты

характера и патологии в поведении (импульсивность, высокая возбудимость, неуравновешенность, безудержность, чрезмерная активность и др.)

Возрастные причины – это характерные возрасту подростка лабильность и возбудимость, ускоряющие образование явлений гедонизма, стремление к праздности и беспечности.

К социально-экономическим причинам относят чрезмерную коммерциализацию общества, небольшой доход семьи, криминализацию социума.

Таким образом, говоря о проблемах социально-психологической дезадаптации, мы имеем в виду изменение внутренних и внешних обстоятельств социализации. Т.е. социально-психологическая дезадаптация человека является относительно кратковременным ситуационным состоянием, которое является следствием влияния новых, необычных раздражающих факторов измененной окружающей среды и сигнализирует о нарушении баланса между экологическими требованиями и умственной деятельностью. Ее можно определить, как затруднение, осложненное некоторыми адаптивными факторами для трансформации условий, что выражается в неадекватных реакциях и поведении субъекта. Это самый важный процесс социализации личности.

Обобщая сказанное выше, можно сделать вывод о том, что адаптация - это процесс и результат согласования человека с окружающим миром, приспособления к изменившейся среде, к новым условиям жизнедеятельности, к структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в них нормам и правилам [30, 12].

Можно сказать, что жизнь человека всегда сопровождается адаптацией к новым условиям, где необходимо овладевать человеком новым видом деятельности, социальной ролью, изменением социального окружения. Адаптационный период можно наблюдать у разных людей, независимо от возраста и положения, например, у человека, поменявшего работу, у людей,

переехавших в другую страну, у младших школьников при переходе из дошкольного учреждения в школу.

## **1.2. Особенности социально-психологической адаптации детей младшего школьного возраста.**

В нашей стране понятие «социальная адаптация» начала широко использоваться с середины 60-х годов прошлого века, однако при этом сам этот термин рассматривался различными авторами по-разному.

По Ж. Пиаже, процесс социальной адаптации выступает как «единство процессов усвоение правил среды, «уподобление» ей (аккомодации) и «уподобление» себе, преобразование среды (ассимиляции), то есть как двусторонний процесс и результат встречной активности субъекта и социальной среды [28].

У Н. Никитиной социальная адаптация трактуется как «интеграция личности в сложившуюся систему социальных отношений» [35]. Такое определение не учитывает специфических особенностей социального взаимодействия, в котором обе стороны (человек и социальная среда) обоюдно активны.

С. С. Степанов предлагает несколько иное толкование данному понятию. Социальная адаптация – это такое активное приспособление к условиям социальной среды путём усвоения и принятия целей, ценностей, норм и стилей поведения, принятых в обществе.

С. Д. Артемов определяет социальную адаптацию как «процесс приспособления личности к существующим общественным отношениям, нормам, образцам, традициям общества, в котором живет и действует человек» [7].

В работе И. А. Милославовой также отмечается объективно-субъективный характер адаптации (приспособление и приспособабливание) и указывается, что благодаря социальной адаптации «человек усваивает необходимые для жизнедеятельности стереотипы, стандарты, с помощью

которых активно приспосабливается к повторяющимся обстоятельствам жизни» [33].

По мнению Т. Н. Вершининой, если «социальная среда активна по отношению к субъекту, то в адаптации доминирует приспособление; если же во взаимодействии преобладает субъект, то адаптация носит характер активной деятельности» [17].

И все же, все авторы приходят к одному выводу, что социальная адаптация является необходимым условием для обеспечения оптимальной социализации человека. Она позволяет человеку не просто проявлять себя, свое отношение к людям, деятельности, быть активным участником социальных процессов и явлений, но и благодаря этому обеспечивать свое естественное социальное самосовершенствование [55].

Природа сформировала склонность человека к социальной адаптации и адаптационным процессам в различной среде его жизнедеятельности. Такие возможности у каждого человека свои, и они значительны. Благодаря им люди успешно приспосабливаются к условиям обстановки, в том числе и к исключительно сложным и неблагоприятным.

Особое значение имеет социальная адаптация ребенка – процесс и результат согласования индивидуальных возможностей и состояния ребенка с окружающим миром, приспособления его к поменявшейся среде, новым условиям жизнедеятельности, структуре отношений в определенных социальных и психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в них нормам и правилам.

Особое место в жизни первоклассника занимает социально-психологическая адаптация. Это процесс и результат гармонизации индивидуальных возможностей и состояния ребенка с окружающим миром, адаптация его к изменившейся среде, новым условиям жизнедеятельности, структуре отношений в определенных социальных и психологических сообществах, установлению соответствия поведения к принятым в них нормам и правилам.

Социально-психологическая адаптация является неременным условием и результатом успешной социализации ребенка, которая, как известно, происходит в трех основных сферах: деятельности, общения и сознания. В сфере деятельности у ребенка происходит расширение видов деятельности, ориентация в каждом виде, ее осмысление и освоение, овладение соответствующими формами и средствами деятельности. В сфере общения происходит расширение круга общения, наполнение и углубление его содержания, усвоение норм и правил поведения, принятых в обществе, овладение различными его формами, приемлемыми в социальном окружении ребенка и в обществе в целом. В сфере сознания - формирование образа «собственного Я» как активного субъекта деятельности, осмысление своей социальной принадлежности и социальной роли, формирование самооценки.

Главными моментами, влияющими на социально-психологическую адаптацию в школе, являются следующие: адаптация к новому режиму дня - продолжительность урока, изменения, количество уроков, диета, домашняя самоподготовка и другие; адаптация к классовому коллективу - проблемы приобретения социального статуса, взаимоотношений с соотечественниками; трудности адаптации, ограниченные в области отношений со школьным учителем; трудности в адаптации, создаваемые изменениями в обстановке в домашней среде, - изменение отношения родителей к ребенку, увеличение их спроса на дисциплину, обращение к чувству ответственности.

В исследовании Г.М. Чуткиной выявлено 3 уровня адаптации детей к школе.

При высоком уровне адаптации ребенок позитивно относится к школе, адекватно оценивает требования, проявляет интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем урокам, занимает выгодное положение в классе.

Со средним уровнем адаптации отношение к школе также положительно, и опыт ребенка о ее посещении не возникает. Тем не менее требуется больше контроля со взрослыми (учителями, родителями) с

ребенком и его обучением. Ребенок понимает учебный материал, решает типичные проблемы, но фокусируется только на занятии чем-то интересным. Он дружит со многими одноклассниками.

С низким уровнем адаптации ребенок отрицательно или равнодушно относится к школе, часто поступают жалобы на плохое состояние здоровья, подавленное настроение, нарушения дисциплины, частично усваивается учебный материал, нет интереса к урокам домашнему приготовлению уроков, в классе нет близких друзей. При внимательном наблюдении вы можете видеть, что у этого ребенка немного улучшена фокусировка и производительность при удлинении пауз для отдыха [26].

Адаптационные трудности занимают относительно непродолжительный промежуток времени в начале школьного обучения. Тяжелее и дольше привыкают к школьной жизни дети, которые никогда ранее не посещали детские дошкольные учреждения и не имеют достаточного опыта общения в больших детских коллективах.

Поэтому особо внимание необходимо уделить развитию личности младших школьников.

В младшем школьном возрасте ребенок переживает кризис 7 лет, когда происходит перестройка его поведения в связи с новой (учебной) ситуацией. Если кризис 3 лет связан с осознанием своего «Я» в мире, то кризис 7 лет связан с осознанием своего «Я» в социуме, с рождением социального «Я» ребенка [14]. Эмоциональная сфера в этом возрасте включается на удовлетворение потребностей, связанных с развивающимися специфическими мотивациями. Это мотивация достижения успеха в учебе, престижная мотивация, мотивация избегания неудач, компенсаторная мотивация. В возрасте 10-12 лет приобретают ведущее значение высшие эмоции, формирование которых завершается лишь к 20-22 годам, т.е. ко времени завершения формирования высших отделов нервной системы [36].

Идет активное формирование личности. Закладываются основы многих психических качеств. На основе подражания взрослому формируется

характер. Младший школьник импульсивен и только к третьему классу появляется сдержанность как черта характера.

Особенности: безграничное доверие, подчинение, высокая восприимчивость, наивное игровое отношение к миру.

Самосознание. Происходит осознание себя как школьника. В возрасте семи-одиннадцати лет ребенок начинает понимать, что он представляет собой некую индивидуальность, которая, безусловно, подвергается социальным воздействиям. Он знает, что он обязан учиться и в процессе учения изменять себя, присваивая коллективные знаки (речь, цифры, ноты и др.), коллективные понятия, знания и идеи, которые существуют в обществе. В то же время он знает, что отличается от других и переживает свою уникальность, свою «самость», стремясь утвердить себя среди взрослых и сверстников [34].

Происходит усвоение моральных норм и правил. Младшим школьникам указывают весьма широкий свод норм правил поведения, которыми они должны руководствоваться во взаимоотношениях с учителем и взрослыми в разных ситуациях, при общении со сверстниками, во время пребывания в общественных местах и на улице. Будучи сформированными, у ребенка в этом возрасте, такие моральные качества становятся внутренним и органическим достоянием его личности.

Самооценка неадекватна, зависит от результатов учебной деятельности и отношений к нему учителя. В самооценку включается когнитивный (знания о себе) и эмоциональный компонент (отношение к себе). Таким образом, оценка учебной деятельности перестраивает мотивационно-потребностную сферу младшего школьника, эмоционально-ценностного отношения к себе, т.е. источником для возникновения адекватных и неадекватных самооценок.

Кроме того, от самооценок учебной деятельности зависят и самооценки в других видах деятельности, самооценка может доминировать в качестве мотива своей деятельности и поведения.

Эмоциональная сфера. С момента, когда ребенок пошел в школу, его эмоциональное развитие больше, чем раньше, зависит от того опыта, который он приобретает вне дома.

Младшие школьники более уравновешены, уменьшается количество импульсивных реакций. Жизнерадостное, бодрое, живое, весело настроение – это норма. Они уже умеют управлять своими настроениями, а иногда даже маскировать их. Более сдержанно выражаются негативные эмоции, наблюдается усиление сдержанности и осознанности в проявлении эмоций, повышение устойчивости эмоциональных состояний, умение владеть собой.

Страхи ребенка отражают восприятие окружающего мира, рамки которого теперь расширяются. Необъяснимые и вымышленные страхи прошлых лет сменяются другими, более осознанными: уроки, уколы, природные явления, отношения между сверстниками. Время от времени у детей школьного возраста появляется нежелание идти в школу. Симптомы (головная боль, колики в желудке, рвота, головокружение) широко известны. Это не симуляция, и в таких случаях важно, как можно быстрее выяснить причину. Это может быть страх перед неудачей, боязнь критики со стороны учителей, боязнь быть отвергнутым родителями или сверстниками. В таких случаях помогает дружески-настойчивая заинтересованность родителей в посещении ребенком школы [18].

В системе межличностных отношений формируется самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия, эмпатия, чувство гнева, стыда и недовольства. Появляются амбивалентные переживания – стремление оправдать ожидания.

Мотивационная сфера. Мотив влияет не только на учебную деятельность, но и на отношение ребенка к учителю, школе, окрашивая их в позитивные или негативные тона. Например, если ребенок учится, чтобы избежать наказания со стороны авторитарных, требовательных родителей, учебная деятельность протекает напряженно, со срывами, окрашена

негативными эмоциями, тревожностью. И наоборот, учение ради познания делает его легким, радостным, увлекательным – «учением с увлечением».

А.Н. Леонтьев выделял мотивы понимаемые и реально действующие, осознаваемые и неосознаваемые, ведущие и второстепенные [31]. Все они присутствуют в деятельности младшего школьника. Но надо различать мотивы, порождаемые самой учебной деятельностью, связанные непосредственно с содержанием и процессом учения, и мотивы, лежащие за пределами учебной деятельности (широкие социальные или узколичностные мотивы ребенка). Установлено, что мотивы, связанные с самой учебной деятельностью, еще не являются в младшем школьном возрасте ведущими. У них преобладают 3 группы мотивов:

- широкие социальные;
- узко личностные;
- учебно-познавательные мотивы.

Широкие социальные мотивы младших школьников выглядят как мотивы самосовершенствования (быть культурным, развитым) и самоопределения (после школы продолжать учиться или работать, выбрав профессию). Тот факт, что ребенок осознает общественную значимость учения, создает личностную готовность к школе и положительные ожидания к ней как результат социальной установки. Эти мотивы выступают, как понимаемые и связаны с далекими, отсроченными целями. К ним примыкают мотивы долга и ответственности, которые сначала не осознаются детьми, но реально действуют в форме добросовестного выполнения заданий учителя, стремления соответствовать всем его требованиям. Однако эти мотивы присущи далеко не всем детям, что связано с 1) неточным пониманием ответственности и безответственности в этом возрасте и с 2) не критичным отношением к себе и часто – завышенной самооценкой.

Узколичностные мотивы выступают в форме стремления получить хорошую отметку любой ценой, заслужить похвалу учителя или одобрение родителей, избежать наказания, получить награду (мотивы благополучия)

или в форме желания выделиться среди сверстников, занять определенное положение в классе (престижные мотивы).

Учебно-познавательные мотивы прямо заложены в самой учебной деятельности и связаны с содержанием и процессом учения, с овладением, прежде всего, способом деятельности. Они обнаруживаются в познавательных интересах, стремлении преодолевать трудности в процессе познания, проявлять интеллектуальную активность. Развитие мотивов этой группы зависит от уровня познавательной потребности, с которой ребенок приходит в школу, и от уровня содержания и организации учебного процесса.

В основе мотивации, связанной с содержанием и процессом учения, лежит познавательная потребность. Она рождается из более ранней детской потребности во внешних впечатлениях и потребности в активности, имеющихся у ребенка с первых дней жизни. Развитие познавательной потребности неодинаково у разных детей: у некоторых она выражена ярко и носит «теоретическое» направление, у других сильнее выражена практическая ориентация, у третьих она вообще очень слабая [51; 33].

Примерно в 10 лет мотивация общения резко меняет свою направленность от взрослого к сверстнику. Общение начинает носить гомосоциальный характер.

В целом, мотивационная сфера за период младшего школьного возраста постепенно переходит от аморфной одноуровневой системы побуждений к иерархическому построению системы мотивов [29].

Социальная сфера. Отношения со взрослыми дифференцируются в отношении учителя и родителей. Учитель – самая значимая и авторитетная фигура. Доверие и тяга к учителю не зависят от качеств самого преподавателя. В конце 2 класса начале 3 класса фигура учителя снижает свою значимость.

Внутрисемейные отношения целиком подчинены школьной жизни. Содержание общения с родителями определяется школьной тематикой.

Эмоциональная зависимость от родителей у ребенка снижается. Но контроль со стороны родителей еще имеет свое воспитательное значение. Для ребенка важны реакции родителей. А родители, оценивая результаты труда ребенка, формируют у него чувство умелости [51].

Отношения со сверстниками начинаются с шестилетнего возраста, дети все больше проводят времени со сверстниками, причем почти всегда одного с ними пола. Популярные дети обычно хорошо адаптируются, чувствуют себя среди сверстников комфортно и, как правило, способны к сотрудничеству [34].

Интерес к сверстникам особо обостряется ко 2-3 классу и это всегда «зеркальное» отражение оценок учителя.

Форма отношений со сверстниками приятельские и товарищеские отношения. Формируются первые дружеские объединения. Взаимоотношения возникают ситуативно и чаще всего территориально.

Детские группы однородны по половому признаку. Младшие школьники проявляют огромный интерес к старшеклассникам.

В целом за время обучения ребенка в начальном звене школы у него должны сформироваться следующие качества: произвольность, рефлексия, мышление в понятиях; он должен успешно освоить программу; у него должны быть сформированы основные компоненты деятельности; кроме этого должен появиться качественно новый, более "взрослый" тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками [37].

### **1.3. Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в адаптационный период.**

Анализ современной психолого-педагогической литературы показывает, что понятия сопровождение, психолого-педагогическое сопровождение, сопровождение развития являются одними из самых актуальных, но и менее разработанных в отечественной и зарубежной науке.

При этом многие авторы (А.С.Галанов, Т.А.Ильина, Г.К.Кислица, Н.В.Чистоклетова и др.) рассматривают сущность сопровождения через категорию помощь, которая по природе своей должна строиться, исходя из имеющихся возможностей, задатков ребенка и реальной ситуации конкретного этапа его развития.

Термин «сопровождение» сегодня прочно вошел в отечественную науку и практику работы, он активно используется в различных направлениях педагогики и психологии. Однако, до сегодняшнего дня, нет единой трактовки этого термина, более того, наряду с ним используются такие близкие по смыслу и содержанию понятия как «психологическая поддержка», «содействие» (К. Гуревич, И. В.Дубровина, Э. Верник, Ю.Г.Крылова, И.В. Макарова, Х. Лийметс, Ю. Сызэрда), «со-бытие» (В. Слободчиков), «со-работничество» (С. Хорунжий), «психологическое обеспечение» (А.А.Деркач Т.В.Шеломова и др.), «психологическое или социально-психологическое сопровождение» (Г.Л.Бардиер, М.Р.Битянова, А.В Волосников, В.С.Шухина, Н.Г.Осухова, Ю.В.Слюсарев).

Сопровождение понимают, как деятельность, обеспечивающую создание условий для принятия субъектом развития оптимального решения в различных ситуациях жизненного выбора. В психологии сопровождение рассматривается как система профессиональной деятельности, обеспечивающая создание условий для успешной адаптации человека к условиям его жизнедеятельности. Успешно организованное сопровождение помогает человеку войти в ту «зону развития», которая ему пока не доступна.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности всегда персонифицировано и направлено на конкретного обучающегося, даже если педагог работает с группой. Субъектами психолого-педагогического сопровождения индивидуальной образовательной деятельности обучающегося являются: медицинские работники и другие специалисты; классный руководитель; психолог; социальный педагог; родители и родственники ученика.

Субъектом психолого-педагогического сопровождения является и сам первоклассник, который имеет свой опыт обучения, взаимодействия со взрослыми, другими обучающимися, свой особый характер личностного и индивидуального развития. Особенности конкретного ребенка влияют на содержание и формы психолого-педагогического сопровождения его индивидуальной образовательной деятельности [49].

Психолого-педагогическое сопровождение - это целостный и непрерывный процесс изучения личности учащегося, ее формирования, создания условий для самореализации во всех сферах деятельности, адаптации в социуме на всех возрастных этапах обучения в школе, осуществляемый всеми субъектами воспитательно-образовательного процесса в ситуациях взаимодействия. Это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия. Это «метод, обеспечивающий создание условий для принятия школьником оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора, особенно при определении профиля обучения» (С. Новикова). Объектом школьной психологической практики выступает обучение и психологическое развитие ребенка в ситуации школьного взаимодействия, предметом-социально-психологические условия успешного обучения и развития. Методом и идеологией работы школьного психолога является сопровождение. И означает это для нас следующее [22].

Во-первых, следование за естественным развитием младшего школьника на данном возрастном и социокультурном этапе онтогенеза.

Сопровождение первоклассника опирается на те личностные достижения, которые реально есть у обучающегося. Оно находится в логике его развития, а не искусственно задает ему цели и задачи извне. Данное положение очень важно при определении содержания работы школьного психолога. Он занимается ни тем, что считают важным учителя или

«положено» с точки зрения науки, а тем, что необходимо конкретному ребенку или группе.

Таким образом, в качестве важнейшего аксиологического принципа в нашу модель школьной психологической практики мы закладываем безусловную ценность внутреннего мира каждого школьника, приоритетность потребностей, целей, и ценностей его развития.

Во-вторых, создание условий для самостоятельного творческого освоения младшим школьником системы отношений с миром и самим собой, также для совершения каждым первоклассником лично важных жизненных выборов. Внутренний мир ребенка автономен и независим. Взрослый может сыграть важную роль в становлении и развитии этого уникального мира. Однако взрослый (в данном случае - психолог) не должен превращаться во внешний психологический «костыль» своего воспитанника, на который тот может опереться каждый раз в ситуации выбора и тем самым уйти от ответственности за принятое решение. В процессе сопровождения взрослый, создавая ситуации выборов (интеллектуальных, этических, эстетических) побуждает ребенка к нахождению самостоятельных решений, помогает ему принять на себя ответственность за собственную жизнь.

В-третьих, в идее сопровождения последовательно осуществляется принцип вторичности его форм и содержания по отношению к социальной и учебно-воспитательной среде жизнедеятельности младшего школьника.

Психологическое сопровождение, осуществляемое школьным психологом, не ставит собственной целью активное направленное действие на те социальные условия, в которых живет первоклассник, и ту систему обучения и воспитания, которую выбрали для него родители. Цель сопровождения реалистичнее и прагматичнее - создать в рамках объективно данной ребенку социально-педагогической среды условия для его максимального в данной ситуации личностного развития и обучения [12].

В-четвертых, психологическое сопровождение первоклассника в школе в большей степени осуществляется педагогическими средствами, через

педагога и традиционные школьные формы учебного и воспитательного взаимодействия. По крайней мере, мы постулируем преимущество таких скрытых форм воздействия сравнивая с непосредственным вмешательством психолога в жизнь ребенка, его внутришкольные и внутрисемейные отношения. Это особым образом задает роль преподавателя в нашей модели психологической практики. Он оказывается соратником психолога в разработке стратегии сопровождения каждого младшего школьника и основным ее реализатором. Психолог же помогает педагогу «настроить» процесс обучения и общения на конкретных обучающихся [12].

М.Р. Битянова сопровождение рассматривает как процесс, как целостная деятельность практического школьного психолога, в рамках которой могут быть выделены три обязательных взаимосвязанных компонента:

1. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса обучающегося и динамики его психического развития в процессе школьного обучения. Предполагается, что с первых минут нахождения ребенка в школе, начинает бережно и конфиденциально собираться и накапливаться информация о различных сторонах его психической жизни и динамике развития, что необходимо для создания условий успешного обучения и личностного роста каждого школьника. Для получения и анализа информации такого рода используются методы педагогической и психологической диагностики. При этом психолог имеет четкие представления о том, что именно он должен знать о ребенке, на каких этапах обучения диагностическое вмешательство действительно необходимо и какими минимальными средствами оно может быть осуществлено. Он учитывает также, что в процессе сбора и использования такой психолого-педагогической информации возникает множество серьезных этических и даже правовых вопросов.

2. Создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения. На основе данных

психодиагностики разрабатываются индивидуальные и групповые программы психологического развития ребенка, определяются условия его успешного обучения. Реализация данного пункта предполагает, что учебно-воспитательный процесс в учебном заведении построен по гибким схемам, может изменяться и трансформироваться в зависимости от психологических особенностей тех детей, которые пришли обучаться в данное заведение.

Кроме того, известная гибкость требуется от каждого педагога, так как подходы и требования к детям тоже не должны быть застывшими, не должны исходить из какого-то абстрактного представления об идеале, а ориентироваться на конкретных детей, с их реальными возможностями и потребностями.

3. Создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении. Данное направление деятельности ориентировано на тех школьников, у которых выявлены определенные проблемы с усвоением учебного материала, социально принятых форм поведения, в общении с взрослыми и сверстниками, психическом и физическом самочувствии и прочее. Для оказания психолого-педагогической помощи таким детям должна быть продумана система действий, конкретных мероприятий, которые позволяют им преодолеть или скомпенсировать возникшие проблемы [10].

В соответствии с этими основными компонентами процесса сопровождения выделяется несколько важнейших направлений практической деятельности школьного психолога в рамках процесса сопровождения: школьная прикладная психодиагностика, развивающая и психокоррекционная деятельность, консультирование и просвещение педагогов, школьников и их родителей, социально-диспетчерская деятельность. В самих направлениях, сформулированных в общем виде, нет ничего нового. Однако каждое направление обретает свою специфику,

получает конкретные формы и содержательное наполнение, включаясь во единый процесс сопровождения. [38].

Сопровождение - это определенная идеология работы, это самый первый и самый важный ответ на вопрос, зачем нужен психолог. Однако прежде чем подробно остановиться на содержании этого понятия, рассмотрим в целом ситуацию в отечественной психологической школьной практике с точки зрения тех целей и той идеологии, которые заложены в различные существующие подходы.

Целью психолого-педагогического сопровождения является создание социально-психологических условий для развития личности первоклассников и их успешного обучения.

В ходе психолого-педагогического сопровождения решаются следующие задачи:

- систематически отслеживать психолого-педагогический статус первоклассника и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения;
- формировать у обучающихся способности к самопознанию, саморазвитию;
- создать специальные социально-психологические условия для оказания помощи первоклассникам, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении.

Основные направления деятельности школьной психологической службы:

Диагностико-коррекционная (развивающая) работа – выявление особенностей психического развития младшего школьника, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества:

- изучение обращения к психологу, поступающего от учителей, родителей, учащихся (определение проблемы, выбор метода исследования);
- формулировка заключения об основных характеристиках изучавшихся компонентов психического развития или формирования личности школьника;
- разработка рекомендаций, программы психокоррекционной работы с первоклассниками, составление долговременного плана развития способностей или других психологических образований.

Психопрофилактическая работа – обеспечение решения проблем, связанных с обучением, воспитанием, психическим здоровьем детей:

- разработка и осуществление развивающих программ для первоклассников с учетом задач каждого возрастного этапа;
- выявление психологических особенностей младшего школьника, которые в дальнейшем могут обусловить отклонения в интеллектуальном или личностном развитии;
- предупреждение возможных осложнений в связи с переходом первоклассников на следующую возрастную ступень.

Психологическое консультирование – помощь в решении тех проблем, с которыми к психологу обращаются учителя, обучающиеся, родители.

Психологическое просвещение – приобщение педагогического коллектива, обучающихся и родителей к психологической культуре. Первые диагностические измерения сформированности универсальных учебных действий проводятся при поступлении ребенка в школу.

Самоопределение, смыслообразование и нравственно-этическая ориентация определяют личностную готовность к обучению ребенка в школе.

I этап (1 класс) – поступление ребенка в школу. Он начинается в марте – апреле месяце одновременно с записью детей в школу и заканчивается в начале сентября. В рамках этого этапа предполагается:

1. Проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на определение школьной готовности ребенка. Как правило, диагностика состоит из двух составных частей. Сначала осуществляется общая экспресс-диагностика, позволяющая судить об уровне психологической готовности и сформированности некоторых универсальных учебных действий у ребенка.

Затем, по отношению к детям, показавшим чрезвычайно низкие результаты, организуется второй «диагностический тур». Он направлен на выявление причин низких результатов. В ряде случаев второй диагностический срез осуществляется в апреле.

2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций родителей будущих первоклассников. Групповая консультация в форме родительского собрания – это способ повышения психологической культуры родителей, рекомендации родителям по организации последних месяцев жизни ребенка перед началом школьных занятий. Индивидуальные консультации проводятся для родителей, чьи дети по результатам тестирования имеют низкий уровень сформированности универсальных учебных действий и могут испытывать трудности в адаптации к школе.

3. Групповая консультация педагогов будущих первоклассников, носящая на данном этапе общий ознакомительный характер.

4. Проведение психолого–педагогического консилиума по результатам диагностики, основной целью которого является выработка и реализация подхода к комплектованию классов, динамика личностного развития педагогов, показателем которой является положительное самоопределение, мотивационная готовность к реализации нового ФГОС в 1 классе.

II этап – первичная адаптация первоклассников к школе. Без преувеличения его можно назвать самым сложным для детей и самым ответственным для взрослых. В рамках данного предполагается:

1. Проведение консультаций и просветительской работы с родителями первоклассников, направленной на ознакомление взрослых с основными

задачами и трудностями периода первичной адаптации, тактикой общения и помощи детям.

2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций педагогов по выработке единого подхода к отдельным детям и единой системе требований к классу со стороны различных педагогов, работающих с классом.

3. Организация методической работы педагогов, направленной на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников, выявление в ходе диагностики и наблюдения за детьми в первые недели обучения.

4. Организация психолого-педагогической поддержки школьников. Такая работа проводится, как правило, психологом или педагогами во внеурочное время. В школе проводится развивающая система занятий психолога в период адаптации. Цель программы: психологическая помощь и поддержка детей в период адаптации.

5. Основной формой ее проведения являются различные игры. Подобранные и проводимые в определенной логике они помогают детям быстрее узнать друг друга, настроиться на предъявляемую школой систему требований, снять чрезмерное психическое напряжение, формировать у детей коммуникативные действия, необходимые для установления межличностных отношений, общения и сотрудничества, оказать помощь учащимся в усвоении школьных правил. На занятиях у учащихся формируется внутренняя позиция школьника, устойчивая самооценка. Педагог-психолог также содействует формированию познавательных действий, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

6. Организация групповой развивающей работы с детьми, направленная на повышение уровня их школьной готовности, социально-психологическую адаптацию в новой системе взаимоотношений.

III этап – психолого-педагогическая работа с первоклассниками, испытывающими трудности в школьной адаптации. Работа в этом направлении осуществляется у первоклассников и предполагает следующее:

1. Проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на выявление групп школьников, испытывающих трудности в формировании универсальных учебных действий.

2. Индивидуальное и групповое консультирование и просвещение родителей по результатам диагностики.

3. Просвещение и консультирование педагогов по вопросам индивидуальных и возрастных особенностей учащихся. Групповая и индивидуальная просветительская работа по проблеме профилактики профессиональной деформации;

4. Организация педагогической помощи детям, испытывающим различные трудности в обучении и поведении с учетом данных психодиагностики. Здесь же – методическая работа педагогов, направленная на анализ содержания и методики преподавания различных предметов. Цель такого анализа – выявить и устранить те моменты в учебном процессе, стиле общения с детьми, которые могут провоцировать различные школьные трудности.

6. Организация групповой психологической коррекционной работы со школьниками, испытывающими трудности в обучении и поведении. Выявление детей с ООП (ограниченными образовательными потребностями) в ОУ, осуществление психолого-медико-социального сопровождения.

7. Аналитическая работа, направленная на осмысление результатов проведенной в течение полугодия и года в целом работы. Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в адаптационный период - это профессиональная деятельность взрослых, взаимодействующих с ребенком в школьной среде. Ребенок, приходя в школу и погружаясь в школьную среду, решает свои определенные задачи, реализует свои индивидуальные цели психического и личностного развития, социализации,

образования и др. Сопровождающая работа находящихся рядом с ним взрослых направлена на создание благоприятных социально-психологических условий для его успешного обучения, социального и психологического развития.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что психолого-педагогическое сопровождение первоклассника в адаптационный период – целостная системно организаторская деятельность, в процессе которой создаются социально- психологические и педагогические условия для успешного обучения первоклассников и психологического развития каждого обучающегося в школьной среде. Целью психолого-педагогического сопровождения первоклассника учебно-воспитательном процессе является обеспечение нормального развития младшего школьника

## **Вывод по I главе**

Анализируя психологическую, педагогическую и методическую литературу, мы пришли к выводу, что проблема изучения особенностей адаптации детей младшего школьного возраста недостаточно изучена.

Говоря об адаптации, мы можем сформулировать несколько положений, касающихся этого явления.

Во-первых, проблема адаптации, учитывая многочисленные исследования в различных областях научных знаний, остается одной из актуальных проблем психологии.

Во-вторых, несмотря на разнообразие определений, можно отметить, что они каким-то образом взаимосвязаны. В каждом определении процесс адаптации предполагает взаимодействие двух систем, которые не гармонизированы, дисгармоничны и благоприятной адаптации предполагает определенные изменения, ведущие к согласованности этого взаимодействия.

Понятие «адаптация» имеет много значений, в зависимости от того, учитываются ли его социальные, физиологические, биологические или психологические аспекты в конкретном исследовании, а еще к нему добавляются психофизиологическая и социально-психологическая адаптация [46]. Все аспекты имеют отношения, влияют друг на друга, устанавливают интегральную характеристику общего функционирования систем организма.

Мы опираемся на работы Г. А. Балл и С. Г. Айрапетяна, в которых понятие «адаптация» в широком смысле - это динамическое формирование, результат и процесс адаптации организма или индивидуума к условиям внешней среды, а также свойство любой саморегулируемой системы (биологической, социальной или технической), которая заключается в способности адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды. Это понимание конкретизируется на уровне философского, социально-психологического, педагогического, психолого-педагогического анализа [3;9].

С различными типами адаптации также существует феномен дезадаптации. Обычно принято называть «дезадаптацию» процессом,

который приводит к нарушению взаимодействия с окружающей средой, обострению проблемной ситуации и сопровождается межличностными и внутренними личными конфликтами. [1].

Так же существует понятие социально-психологическая адаптация личности, и оно заключается в оптимальной реализации внутренних возможностей человека и его личностного потенциала в социально значимой деятельности; в способности, сохраняя себя как личность, взаимодействовать с окружающим социумом в конкретных условиях существования. В процессе социально-психологической адаптации изменяется и внутренний мир человека: появляются новые представления, знания о деятельности, которой он занимается, в результате чего происходит самокоррекция и самоопределение личности. Претерпевают изменения и самооценка личности, которая связана с новой деятельностью субъекта, ее целями и задачами, трудностями и требованиями; уровень притязаний, образ «Я», рефлексия, «Я - концепция», оценка себя в сравнении с другими. Исходя из данных оснований, происходит изменение установки на самоутверждение, индивид приобретает необходимые знания, умения и навыки. Все это и определяет сущность его социально-психологической адаптации к социуму, успешность ее протекания [42].

Проблема адаптации детей младшего школьного возраста является актуальной в связи с тем, что это период интенсивного развития ребенка, период самостоятельного познания социального мира и социальных отношений. Успешность адаптации во многом определяет отношение ребенка к себе и другим людям на последующих этапах возрастного развития. Анализ литературных данных также позволил установить ряд факторов, оказывающих влияние на характер адаптации, в их числе: возраст ребенка, состояние здоровья, особенности нервной системы, опыт общения со взрослыми и сверстниками и другие.

## ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

## 2.1. Методическая организация исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента, и их обсуждение

В теоретической части мы описали особенности социально-психологической адаптации детей младшего школьного возраста, развитие личности младших школьников. И для выявления этих особенностей социально-психологической адаптации младших школьников выделили такие критерии как: самооценка, социальные позиции и школьную мотивацию. В связи с этим мы выбрали ряд экспериментальных методик, на выявление данных характеристик у детей первых классов Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средней школы №98» г. Железногорска. Мы использовали такие методики как:

1. Методика «Какой я?», которую разработал и внедрил академик, доктор психологических наук Р.С. Немов. Цель исследования: определение особенностей самооценки ребенка младшего школьного возраста.

2. Социометрическая техника, разработанная Дж. Морено. Используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников.

3. Методика по Н.Г. Лускановой «Оценка школьной мотивации». Цель: выявить отношение учащихся к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

Таблица 1.

Критерии	Уровни			Методики
	низкий	средний	высокий	
<b>Самооценка</b>	Дети с низкой самооценкой замыкаются в себе, имеют	У детей сформировано положительно е отношение к себе, они умеют	У детей проявляется в таких особенностях поведения, как доминирование,	<b>Методика «Какой Я» Р.С. Немов</b>

	<p>проблемы с учёбой не из-за качества знаний, а в силу своей неуверенности и страха быть непонятыми, высмеянными и. Помощь психолога нужна им однозначно и незамедлительно.</p>	<p>оценивать себя и свою деятельность, причем не только в контексте учебной деятельности. Такой вариант развития самооценки в младшем школьном возрасте является нормальным, адекватным</p>	<p>демонстративность, неадекватная реакция на оценку, игнорирование своих ошибок, отрицание успеха.</p>	
<p><b>Школьная мотивация</b></p>	<p>Дети неохотно посещают школу, отдают предпочтение пропускам занятий. На уроке часто занимаются</p>	<p>Дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, но зачастую ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Им</p>	<p>У детей в наличии познавательный мотив, желание наиболее успешно выполнять все школьные требования. Учащиеся четко выполняют</p>	<p><b>Методика Н.Г. Лускановой</b></p>

	посторонними делами, играми. У таких детей серьезные затруднения в учебной деятельности и. Находятся в состоянии нестойкой адаптации к школе.	нравится чувствовать себя учеником, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей мере, учебный процесс их мало привлекает.	указания учителя, старательные и ответственные, очень переживают, когда получают низкие оценки	
<b>Статусная позиция</b>	Изолированные субъекты, у которых отсутствуют любые выборы, как положительные, так и отрицательные. Позиция	Предпочитаемые, принятые - члены группы, определяемые по числу положительных выборов и не имеющие большого числа отрицательных	Лидеры «социозвезды»- члены группы, имеющие максимальное количество положительных выборов при небольшом количестве отрицательных	<b>Методика «Социометрия» Дж. Морено</b>

	<p>изолированн ого человека в группе – одна из наиболее неблагоприя тных. Отвергнутые - это такие члены группы, которые имеют большое количество отрицательн ых выборов и малое количество предпочтени й.</p>	<p>х выборов.</p>	<p>выборов. Это люди, к которым обращены симпатии большинства или, по крайней мере, многих членов группы.</p>	
--	---	-------------------	---	--

Мы считаем, что подобранные методики позволят нам выявить особенности социально-психологической адаптации детей младшего школьного возраста.

### **Обработка и анализ результатов исследования**

#### **Методика Р.С. Немов «Какой Я?» (приложение 1)**

Цель исследования: определение особенностей самооценки ребенка младшего школьного возраста (29 учащихся).

Анализ результатов исследования самооценки детей младшего школьного возраста показал, что учащиеся первых классов имеют:

- высокий уровень самооценки – 70,6% (22 учащихся) детей 1 «А» класса, 30% (3 учащихся) 1 «Б» класса, 58,3% (7 учащихся) 1 «В» класса.

- средний уровень самооценки - 29,4% (5 учащихся) 1 «А» класса, 70% (7 учащихся) 1 «Б» класса, 41,7% (5 учащихся) 1 «В» класса.

- низкий уровень – 0% (см. рис. 1)

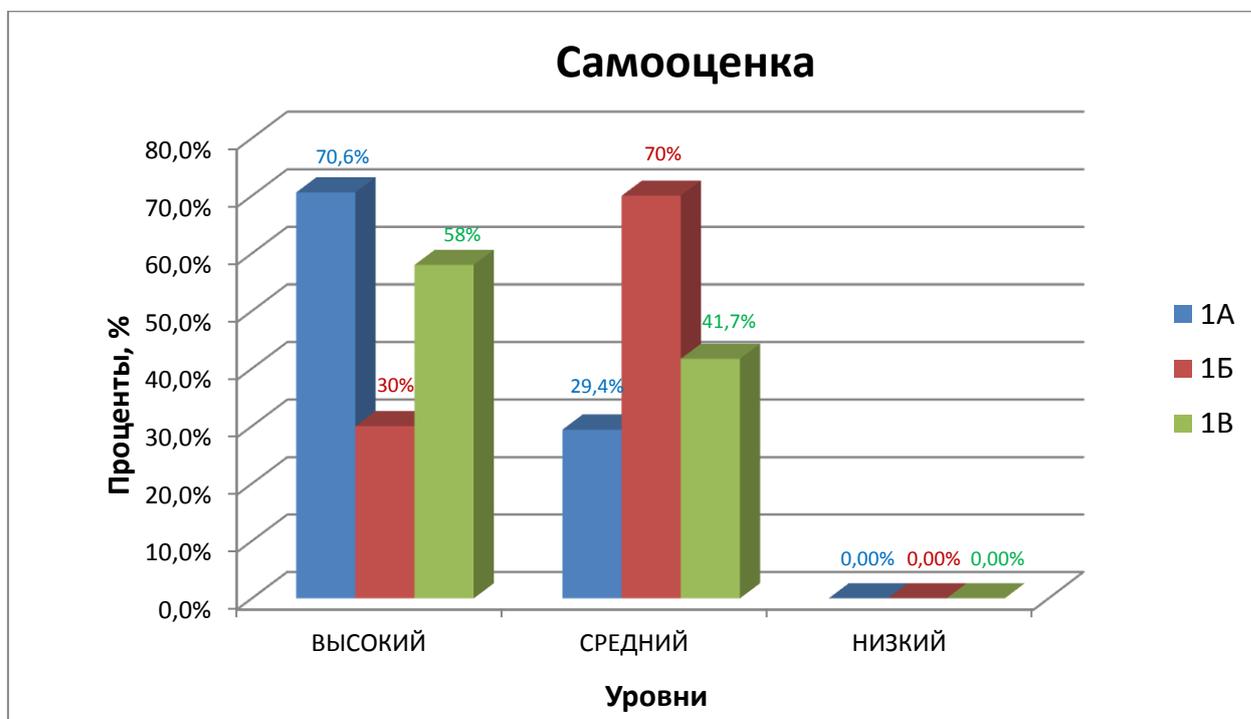


Рис. 1 Сравнительный анализ уровня самооценки учащихся 1 «А», 1 «Б», 1 «В» классов по методике Н.С. Немова «Какой Я»

Мы можем видеть, что в 1 «А» классе – 70,6% учащихся и в 1 «В» классе – 58% учащихся имеет завышенную самооценку. В целом, такая самооценка в большей степени характерна для первоклассников. Есть школьники с устойчиво завышенной самооценкой, которые характеризуются активностью, они стремятся преуспевать в учебной деятельности, быть полностью самостоятельными. Такие дети уверены, что способны самостоятельно добиться в учёбе успеха, к этому их подталкивает трезвая самооценка своих способностей и возможностей. Также есть школьники с завышено-неустойчивой самооценкой склонны переоценивать свои силы, личные качества, результаты учёбы, берутся за задачи, решение которых им

не под силу. Но, даже потерпев неудачу, продолжают настаивать на своём либо моментально переключаются на намного более лёгкую задачу.

В 1 «Б» классе преобладает адекватная самооценка – 70% учащихся. То есть у данных детей сформировано положительное отношение к себе, они умеют оценивать себя и свою деятельность, причем не только в контексте учебной деятельности. Младшие школьники выглядят бодрыми, активными, находчивыми, обладающими чувством юмора, они сами с интересом копаются в своих ошибках, выбирают себе задачи «по плечу», а когда успешно их решают, то переходят к такой же или ещё более сложной задаче. Активность, находчивость, чувство юмора, общительность – это те качества, которые свойственны детям 1 «Б» класса. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказались проигравшими и не дразнят других в случае проигрыша. Дети довольны собой. Они знают о своих сильных сторонах, относятся к себе с уважением, ощущают собственную ценность. Такой вариант развития самооценки в младшем школьном возрасте является нормальным, адекватным.

### **Методика «Социометрия» Дж. Морено (приложение 2)**

Цель проведения социометрической процедуры (52 учащихся):

- а) измерение степени сплоченности или разобщенности в группе;
- б) выявление «социометрических позиций», то есть сопоставимого авторитета членов группы по признакам симпатии или антипатии, где на крайних полюсах оказываются «лидер» группы и «отвергнутый»;
- в) обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Анализ результатов исследования социометрии детей младшего школьного возраста показала, что в первых классах выявлены следующие «социометрические позиции»:

- лидер «звезды» - 4,8% (1 учащиеся) детей 1 «А» класса, 18,8% (3 учащихся) детей в 1 «Б» классе и 0% (0 учащихся) детей в 1 «В» классе - это субъект, являющийся наиболее эмоционально привлекательным для других

членов группы, получивший в социометрическом исследовании наибольшее количество положительных выборов от других членов группы, выбираемый другими популярными членами группы;

- предпочитаемые – 33,3% (7 учащихся) детей 1 «А» класса, 25% (4 учащихся) детей в 1 «Б» классе и 46,7% (7 учащихся) детей в 1 «В» классе - принято называть тех, кто получает значительное число положительных выборов и мало отвержений. Данные люди являются популярными в группе;

- принятые – 23,8% (5 учащихся) детей 1 «А» класса, 25% (4 учащихся) детей в 1 «Б» классе и 40% (6 учащихся) детей в 1 «В» классе - это члены группы, получившие очень мало положительных выборов и много отвержений со стороны других членов группы. Пренебрегаемые относятся к категории непопулярных членов группы;

- изолированные – 19% (4 учащихся) детей 1 «А» класса, 12,5% (2 учащихся) детей в 1 «Б» классе и 0% (0 учащихся) детей в 1 «В» классе - имеют только отвержения и не имеют положительных выборов. Это дети, которые активно не принимаются группой; их личностные качества, особенности поведения, привычки вызывают острое неприятие у других членов группы;

- отвергнутые – 19% (4 учащихся) детей 1 «А» класса, 18,7% (3 учащихся) детей в 1 «Б» классе и 13,3% (2 учащихся) детей в 1 «В» классе - имеют только отвержения и не имеют положительных выборов. Это люди, которые активно не принимаются группой; их личностные качества, особенности поведения, привычки вызывают острое неприятие у других членов группы (см. рис. 2)

По данной диаграммы мы можем сделать следующие выводы: что в 1 «А», в 1 «Б» и в 1 «В» классах средний уровень сформированности коммуникативных навыков. В 3-х классах были выявлены 4 лидера. Это, так называемые, «социозвезды», т. е. ученики, к которым все прислушиваются. Это такие дети, которые являются наиболее привлекательными для всех одноклассников.

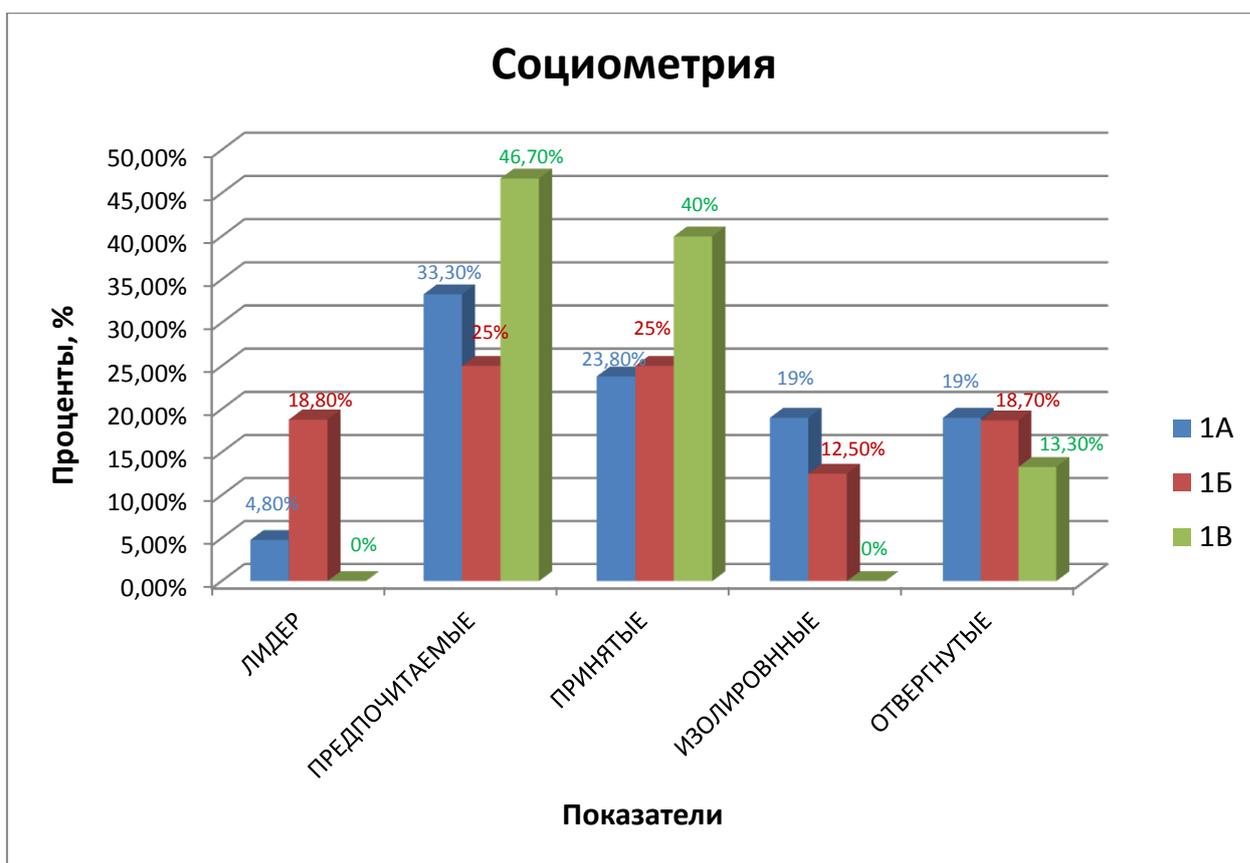


Рис.2 Сравнительный анализ социометрии учащихся 1 «А», 1 «Б», 1 «В» классов по методике Дж. Морено

Это внешне симпатичные, веселые дети, легко вступающие в контакт с другими людьми, и общение с которыми почти всем приносит радость и удовольствие. Необходимо отметить, что также в 3-х классах есть ученики, которые относятся к критерию «предпочитаемых» (18 человек), что все же говорит о средней стадии развития сплоченности коллектива. Также существует определенное количество «принимаемых» (15 человек), которые, возможно, являются как бы дополнением к общей эмоциональной стабильности на данном возрастном периоде межличностных отношений в классе. Это значит, что эти ученики вызывают доброе отношение, прежде всего потому, что другие учащиеся чувствуют себя психологически комфортно в присутствии данных личностей. Что же касается «изолированных» или «отвергаемых», то следует обратить особое внимание на 15 учащихся 3-х классов. Это такие ученики, которые сами не проявляют инициативы в общении с одноклассниками, и те, в свою очередь, не имеют

выраженного к ним отношения. Необходимо создать коллективные условия для приобщения данных учеников к общему коллективу. В противном случае это может привести к тому, что у школьников не будет желания ходить в школу и учиться.

### **Методика «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой (приложение 3)**

Цель методики – определение школьной мотивации (45 учащихся).

Анализ результатов исследования школьной мотивации учащихся первых классов показал следующие результаты:

- высокий уровень школьной мотивации – 8,3% (1 учащийся) детей 1 «Б» класса, 25% (3 учащихся) 1 «В» класса.

- средний уровень самооценки – 47,6% (10 учащихся), 1 «А» класса, 50% (6 учащихся), 1 «Б» класса, 41,7% (5 учащихся) 1 «В» класса.

- низкий уровень – 52,4% (11 учащихся) 1 «А» класса, 41,7% (5 учащихся) 1 «Б» класса, 33,3% (4 учащихся) 1 «В» класса (см. рис. 3)

По данной диаграммы мы можем видеть, что в 1 «Б» классе – 8,3% учащихся и в 1 «В» классе – 25% учащихся имеют высокий уровень школьной мотивации. Это такие дети, которые отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания учителя.

Средний уровень школьной мотивации – 47,6% учащихся в 1 «А» классе, 50% учащихся в 1 «Б» классе и 41,7% в 1 «В» классе. Наиболее типичный уровень для младших школьников, успешно справляющихся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм. Но также может школа привлекать их больше по внеурочной деятельности. Такие учащиеся достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя

учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

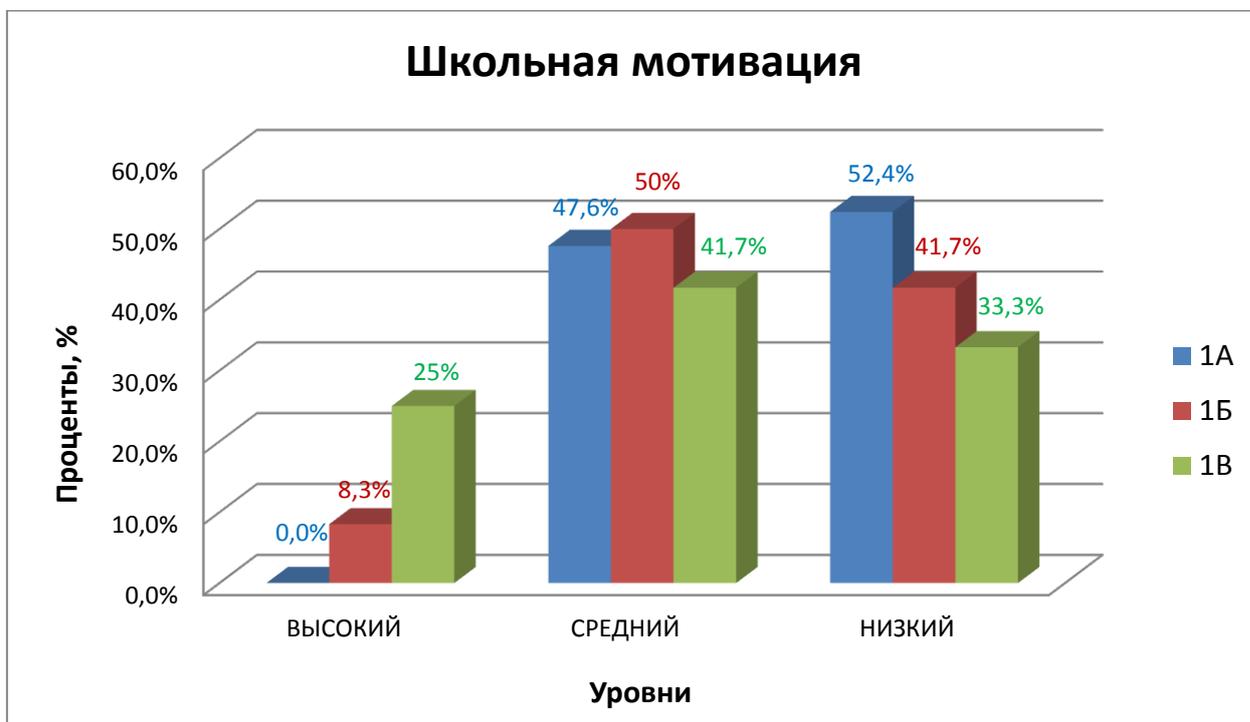


Рис. 3 Сравнительный анализ уровня школьной мотивации учащихся 1 «А», 1 «Б», 1 «В» классов по методике Н.Г. Лускановой

Низкий уровень школьной мотивации – в 1 «А» классе – 52,4% учащихся, в «Б» классе – 41,7% учащихся, в 1 «В» классе – 33,3% учащихся. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

Следовательно, обобщая результаты констатирующего этапа исследования можно сделать определенные выводы об уровне социально-психологической адаптации первоклассников Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней школы №98» г. Железногорска. Общий уровень по критериям во всех трех классах средний. Это значит, что у большинства школьников эмоциональный фон детей положительный. Дети имеют хорошее настроение, у них не наблюдается неприятных переживаний,

что свидетельствовало бы о нарушении адаптационного процесса. Большое количество детей не переутомляются, у них наблюдается положительное отношение к школе. Несмотря на положительное отношение большинства детей к школе, имеются дети с явными признаками дезадаптации. Это широко распространенный сегодня феномен, который самым неблагоприятным образом влияет как на детей, так и на взрослых. У детей отмечаются такие проявления как негативизм, трудности общения со сверстниками или взрослыми, школьные прогулы, страхи, повышенная возбудимость и др. А у родителей - повышенная напряженность по этому поводу, тревожность, эмоциональный дискомфорт, осознание семейного неблагополучия, неправильное взаимодействие с ребенком. И в процессе нашего исследования выявлены дети с низкой школьной мотивацией – 20 учащихся (44,4%) и 15 учащихся (27,8%) со статусной позицией - «изолированные» и «отвергнутые» (см. таблицу 2). Данные констатирующего этапа обуславливают необходимость разработки программы по сопровождению дезадаптации первоклассников Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней школы №98» г. Железногорска.

Таблица 2.

**Сравнительная таблица результатов по проведенным методикам**

Класс	Критерии			Уровень
	Самооценка	Школьная мотивация	Статусная позиция	
<b>1 «А»</b>	В	Н	С	<b>С</b>
<b>1 «Б»</b>	С	С	С	<b>С</b>
<b>1 «В»</b>	В	С	С	<b>С</b>

## **2.2 Программа работы по сопровождению дезадаптации у детей младшего школьного возраста**

## 1. Пояснительная записка

Вхождение ребенка как социального существа в социальную среду предполагает прохождение трех фаз: адаптации к действующим в этой среде нормам, формам взаимодействия, деятельности; индивидуализации как удовлетворения потребности в «максимальной персонализации» и интеграции личности в социальной среде.

Согласно мнению А. В. Петровского, адаптация, индивидуализация, интеграция выступают как механизмы его социализации и личностного развития, которое происходит в процессе разрешения возникающих в этом взаимодействии противоречий [Реан].

В течение жизни человеку неоднократно приходится переживать периоды адаптации. Адаптация - формирование приспособительных реакций организма не только при действии неблагоприятных факторов, но и при действии обычных, не экстремальных факторов.

В связи с этим особое значение приобрела проблема адаптации детей к школе. В процессе обучения в школе начало обучения является наиболее критическим периодом. Меняются условия жизни ребенка, появляются новые контакты, принципиально меняется вид деятельности, к ребенку предъявляются новые требования. Все это требует большого напряжения сил ребенка.

Начало обучения в школе оказывает влияние на поведение ребенка. Дети могут проявлять повышенную возбудимость, эмоциональность, неустойчивость внимания, быструю утомляемость. Эти затруднения чаще всего являются реакцией на новую обстановку.

К психологическому напряжению добавляется напряжение физическое: длительные статические нагрузки, изменение режима дня, подчинение школьному распорядку. В результате этого у детей может нарушаться сон и аппетит, ослабляться иммунитет.

Обычно стабилизация состояния ребенка наступает через полтора-два месяца (к концу октября). В ряде других случаев процесс адаптации

затягивается. Трудности адаптации могут отмечаться с первых дней обучения, а могут проявиться позднее.

В ряде случаев адаптация к школе не происходит. У ребенка ухудшается физическое и психологическое здоровье, возникают трудности в обучении письму, чтению, счету, обнаруживаются проблемы социально-психологической адаптации – это дезадаптация.

В соответствии с принципом системности в психологии человек, личность рассматриваются как система и как принадлежащие системе. Считается, что процесс развития разворачивается, когда один психический процесс является фоном для развития другого. Например, эмоциональная стабильность является фоном для развития механизмов саморегуляции.

Адаптация – системный процесс, компоненты которой тесно взаимосвязаны друг с другом. Физиологический компонент адаптации оказывает влияние как на способности к обучению, так и на эмоциональную сферу. Деятельностный компонент адаптации тесно взаимосвязан с эмоциональным и физиологическим. Эмоциональное благополучие ребенка поможет ему успешно выполнять требования, предъявляемые ему школой.

Профилактика школьной дезадаптации поможет на ранней стадии помочь ребенку справиться с трудностями и облегчить процесс обучения, сделать процесс адаптации к школе менее болезненным для ребенка.

#### ***Участники программы:***

Программа предназначена для детей младшего школьного возраста и взрослых (классного руководителя, педагога-психолога).

Занятия проводится 1 раз в неделю, продолжительностью 30-40 минут

#### ***Занятия с детьми проводятся следующим образом:***

- групповые занятия,
- индивидуальные занятия (для детей с трудностями процесса адаптации).

***Цель программы:*** профилактика школьной дезадаптации и создание благоприятных условий для успешной адаптации детей.

### ***Задачи программы:***

- создание условий для физиологической подстройки организма к новым условиям,
- создать условия, способствующие освоению способов и приемов новой деятельности, усвоение программы обучения,
- способствовать эмоциональному принятию новой социальной ситуации.

### ***Структура программы***

Вся программа разделена на три блока в соответствии с компонентами адаптации.

#### *I блок. Физиологическая адаптация.*

Кинезиологические упражнения.

Необходимость включения кинезиологических упражнений объясняется тем, что школьные методики обучения развивают в основном левое полушарие. У младшего школьника основной тип мышления – наглядно-образный. Такое мышление тесно связано с эмоциональной сферой, что предполагает участие правого полушария в деятельности. Но все обучение направлено на развитие формально-логического мышления. Происходит чрезмерная стимуляция левого полушария при торможении правого.

В результате перегрузки левого полушария появляется утомляемость, отвлекаемость, забывчивость. Недостаточная активность правого полушария вызывает раздражительность, непоседливость, беспокойство, сниженный фон настроения.

Полноценные комплексы упражнений, рекомендуемые психофизиологами в рамках урока проводить очень сложно в силу ряда объективных причин. Мы использовали упражнения, которые удобно и легко выполнять, они не требуют специально организованного пространства и просты в выполнении. Эти упражнения мы предлагаем провести как на групповых занятиях, так и на уроках во время физкультурных минуток.

### *II блок. Освоение учебной деятельности.*

- Развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения).
- Развитие психологических предпосылок овладения учебной деятельностью (умение копировать образец, умение подчиняться словесным указаниям).
- Формирование психологических образований младшего школьного возраста (внутреннего плана действий, произвольности, рефлексии).
- Упражнения на развитие универсальных учебных действий.

### *III блок. Эмоциональный компонент.*

- Снижение уровня эмоционального стресса.
- Снижение уровня тревожности.
- Работа со страхами.
- Эмоциональное принятие новой ситуации обучения в школе.

### ***Режим занятий.***

Групповые занятия проводятся один раз в неделю.

Предварительно на родительском собрании рассказывается о будущих занятиях. Оговаривается обязательное участие всех учащихся, желательно на всех занятиях программы.

## **2. Описание материально – технического и учебно – методического обеспечения программы**

### ***Материально-техническое обеспечение:***

1. Наличие игровой комнаты.
2. Музыкальный центр, компьютер.
3. Зеркало.
4. Игровой реквизит: скакалки, мячи, обручи, конструкторы, кубики.
5. Настольные игры.
6. Записи аудио, видео, формат CD, MP3,

7. Презентационный материал.
8. Фломастеры, карандаши, клей, бумага для рисования, листы ватмана, цветная бумага.

**Выводы по второй главе**

В теоретической части мы описали особенности социально-психологической адаптации детей младшего школьного возраста, развитие личности младших школьников. И для выявления особенностей социально-психологической адаптации младших школьников выделили такие критерии как: самооценка, социальные позиции и школьную мотивацию. В связи с этим мы выбрали ряд экспериментальных методик, на выявление данных характеристик у детей первых классов Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средней школы №98» г. Железногорска. Мы использовали такие методики как:

1. Методика «Какой я?», которую разработал и внедрил академик, доктор психологических наук Р.С. Немов. Цель исследования: определение особенностей самооценки ребенка младшего школьного возраста.

2. Социометрическая техника, разработанная Дж. Морено. Используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников.

3. Методика по Н.Г. Лускановой «Оценка школьной мотивации». Цель: выявить отношение учащихся к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

В ходе нашего исследования была выявлена группа детей с низкой школьной мотивацией – 20 учащихся (44,4%) и 15 учащихся (27,8%) со статусной позицией - «изолированные» и «отвергнутые».

Для успешного прохождения этого периода необходима всесторонняя помощь ребёнку. Создание психолого-педагогических условий, способствующих успешному приспособлению детей к учебной деятельности. Для этого мы разработали программу по сопровождению дезадаптации у детей младшего школьного возраста.

## **Заключение**

Адаптация к школе - перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению.

Адаптация первоклассников к школьной жизни является одной из актуальных проблем, стоящих перед педагогической наукой и практикой. Обращение к данной проблеме обусловлено ориентацией на личность школьника и фиксации потребности в социально адаптированных учащихся.

Обучение и воспитание личности первоклассника в начальной школе является составной частью всей системы образования. Раннее начало обучения, интенсификация учебной программы, увеличение объема информации, повышение требований к образованию, развитие умственных способностей детей, их творческая активность в общеобразовательной практике не всегда сочетаются с возможностями сохранения и укрепления здоровья, налаживанию взаимоотношений со сверстниками и учителем. Это порождает противоречие между потребностью в формировании всесторонне развитой личности, самостоятельной и творческой, ценящей себя и других, и необходимостью сохранения здоровья детей.

В ходе выполнения дипломной работы нами были поэтапно реализованы все сформулированные ранее задачи исследования.

1. Осуществлён анализ научной литературы различных авторов по теме социально-психологических условий адаптации детей младшего школьного возраста к школе. Изучили теоретические аспекты понятий адаптации и дезадаптации. Что позволило нам выделить ряд проблем, возникающих у первоклассников в период адаптации к школе.

2. Осуществили констатирующий этап исследования социально-психологических условий адаптации детей младшего школьного возраста к школе в несколько этапов и по нескольким категориям.

Практическая часть нашего исследования выстраивалась в два этапа: констатирующий этап исследования и разработки программы. Мы провели диагностику детей младшего школьного возраста и смогли выделить ряд

проблем, которые возникают у детей в начале обучения в школе. Среди таких проблем мы выделили:

- отсутствие мотивов и интереса к учебе;
- слабая статусная позиция школьника;

Наш констатирующий этап исследования показал, что для повышения уровня адаптированности детей к школе необходимо осуществлять работу по трём категориям: дети, учитель, родители.

В процессе нашего исследования были выявлены дети с низкой школьной мотивацией – 20 учащихся (44,4%) и 15 учащихся (27,8%) со статусной позицией - «изолированные» и «отвергнутые».

3. По завершению нашего констатирующего этапа исследования, мы разработали программу по сопровождению детей с дезадаптацией для родителей и учителей, где предлагаем варианты (способы) разрешения возникших проблем в вопросе готовности и адаптации ребенка к школе, что тоже являлось одной из задач нашей работы.

В ходе исследования была подтверждена, выдвинутая нами гипотеза: социально-психологическая адаптация детей младшего школьного возраста к обучению в школе имеет следующее:

- высокий уровень самооценки, где самооценка выражается у детей в таких особенностях поведения, как доминирование, демонстративность, неадекватная реакция на оценку, игнорирование своих ошибок, отрицание неуспеха.

- средний уровень мотивации - дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, но зачастую ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Им нравится чувствовать себя учеником, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей мере, учебный процесс их мало привлекает.

- социометрические позиции: преобладают «предпочитаемые» и «принятые» - это такие члены группы, которые определяются по числу

положительных выборов и не имеющие большого числа отрицательных выборов.

Таким образом, сформированная в начале работы гипотеза подтвердилась, задачи выполнены, цель достигнута.

### **Список использованной литературы:**

1. Адаптация организма школьников к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой. - М., 2002.
2. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: Сб. метод. мат. для админ., педагогов и шк. психол./ Битянова М.Р. – М.: Образоват. центр «Педагогический поиск», 1997.
3. Айрапетян С.Г. Возникновение, развитие и основные сферы использования понятия "адаптация". Ереван, 1984.
4. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации в школе / Под. Ред. С.М. Громбаха. - М., 1988.
5. Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Современная социальная психология на Западе. М., 2001.
6. Андрущенко Т.Ю., Шашлова Г.М. Диагностика содержания общения 6-7 летних детей с близкими взрослыми // Психолог в детском саду. - 2000. - №4
7. Артемов С.Д., Социальные проблемы адаптации / С.Д. Артемов. – М., 1990.
8. Бадьина Н.П., Часто болеющие дети. Психологическое сопровождение в начальной школе / Н.П. Бадьина. – М.: Генезис, 2007.
9. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии, 1989, № 1.
10. Безруких, М. М. Трудности обучения в школе: причины, диагностика, комплексная помощь [Текст] / М.М. Безруких. – Москва: Эксмо, 2009.
11. Битянова М.Г. Организация психологической работы в школе. – М., 2013.
12. Битянова М.Г. Адаптация ребенка в школе. М, 2013.
13. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М. , Владос, 2012.

14. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М., 2009.
15. Варга, А. Я. Роль родительского отношения в стабилизации детской невротической реакции / А. Я. Варга // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1985.
16. Ватутина, Н. Д. Ребенок поступает в детский сад: пособие для воспитателей / Н. Д. Ватутина; под ред. Л. И. Каплан. – М.: Просвещение, 1983.
17. Вершинина, Т.И. Производственная адаптация рабочих кадров / Т.И. Вершинина. – Новосибирск, 1979.
18. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. – М. – 1987.
19. Дьяченко, М. И., Кандыбович, Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск, БГУ, 2001.
20. Зотова О.И., Кряжева И.К. Методы исследования социально психологических аспектов адаптации личности // Психологический журнал, 1995, №4.
21. Каган, В.Е. Психогенные формы школьной дезадаптации [Текст] / В.Е. Каган // Вопросы психологии. — 1984. — №4.
22. Казначеев В. П. Адаптация человека и среда. М., 2013
23. Калинина, Р. Р. К проблеме адаптации детей к условиям жизни в дошкольном учреждении / Р. Р. Калинина // Дошкольное воспитание. – 1998.
24. Кирюхина, Н. В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДООУ: практическое пособие / Н. В. Кирюхина. – 2-е изд. – М.:

Айрис-пресс, 2006.

25. Кирюхина, Н. В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДООУ: практическое пособие / Н. В. Кирюхина. – 2-е изд. – М.:

Айрис-пресс, 2006.

26. Ковалевский В.А. Развитие личности соматически больного дошкольника, младшего школьника и подростка. Красноярск, 1997.

27. Краткий психологический словарь /Ред.-сост. Л.А. Карпенко; Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2 изд., расш., испр. и доп. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999.

28. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2-х т. - М., 1983.

29. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / Леонтьев А.Н. – М., 1971.

30. Локалова Н.П., Как помочь слабоуспевающему школьнику. - М.: Ось - 89, 2003.

31. Лурия, А.Р. Нейропсихология памяти / Лурия А.Р. – М.: Педагогика, 1974.

32. Матвеева О. А., Львова Е. А. Помощь в адаптации к средней школе. // Психологическая наука и образование. 2013.

33. Милославова, И.А. Роль социальной адаптации / И.А. Милославова. – Л., 1984.

34. Мосина, Н.А. Психологическое сопровождение процесса социализации учащихся в условиях меняющегося мира. // В сборнике: Психология экстремальных ситуаций: человек в меняющемся мире материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2014.

35. Налчаджян, А.А. Личность, групповая социализация и психическая адаптация / Налчаджян А.А. – Ереван, 1986.
36. Никитина, И.Н. К вопросу о понятии социальной адаптации / И.Н. Никитина. – М., 1980.
37. Особенности психического развития детей 6-7 лет [Текст] / под ред. Д.Б. Эльконина, А.А. Венгера. – М., 1988.
38. Особенности и динамика самоактуализации личности в процессе социокультурной адаптации/ Э.А.Ахмадуллина, Г.Ш.Габдреева//ученые записки Казанского гос. Университета.-2008.-Т.150,сер. Гуманитарные науки, кН.3.
39. Павлов, И. П., Философские проблемы теории адаптации / под ред. Г. И. Царегородцева. — М.: Мысль, 1975.
40. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: Учеб. Пособие. – 2-е изд. –М.: «Академия», 2001.
41. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: учебное пособие / С.А. Боровикова, Т.П. Водолазская, М.А. Дмитриева, Л.Н. Корнеева; Ред. Г.С. Никифоров; Санкт - Петербургский государственный университет. -- СПб: Изд-во СПбГУ, 1991.
42. Психология. Учебник. /Под ред. А.А. Крылова. -М.: “ПРОСПЕКТ”, 2008.
43. Растигеев А.П. Социальная адаптация и ответственность личности. Томск, 1985.
44. Ронгинская Т.Н. Изменение системы личностных характеристик в процессе адаптации студентов Дис. . канд. псих. наук. - Ленинград, 1987.
45. Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2008.
46. Семичев С.Б. Теория кризисов и психопрофилактика. – Труды / Ленингр. науч-исслед. психоневрологического ин-та им. В.М. Бехтерева. Л., 1972.

47. Сиомичев, А. В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе / А. В. Сиомичев. // Автореф. канд. пс. н. — Л., 1985.
48. Сластенин В. А. Каширин В. П. Педагогика и психология. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2001.
49. Спиваковская, А. С. Обоснование психологической коррекции неадекватных родительских позиций / А. С. Спиваковская // Семья и формирование личности: сб. науч. тр. / Под ред. А. А. Бодалева. — М.: НИИОП — 1981.
50. Субботина Л. Г. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в условиях личностно-ориентированного обучения: Дисс. канд. пед. наук. Кемерово, 2002.
51. Флейвелл Дж., Генетическая психология Жана Пиаже /Дж. Флейвелл. — М., 1973.
52. Физиология развития ребенка: Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. — М.: Издательство Московского психолого-социального института, Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2010.
53. Философский словарь. М., 1987.
54. Философские проблемы теории адаптации. М., 1975.
55. Шихирев П.Н. Современная социальная психология. М., 2000.
56. Яницкий М.С., Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учеб. пособие для вузов/ М.С. Яницкий. — Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999.

### Методика «Какой Я?» Р.С. Немов

Предназначена для определения самооценки ребенка 6-9 лет. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Для младшей возрастной категории, до девяти лет, опрос рекомендуется проводить в устной форме и учитывать, что дети могут иметь недостаточный уровень владения техниками чтения и письма. Организатор теста должен работать индивидуально с каждым ребёнком, поскольку ему придётся записывать ответы, задавать дополнительные уточняющие вопросы, чтобы убедиться в том, что малыш понимает задание и глубоко осознаёт свой ответ. Очень важно не игнорировать эмоциональное поведение тестируемого, а записывать высказывания, которыми он, возможно, сопровождает свой ответ. Это могут быть восклицания: «очень», «всегда», «никогда». Профессиональный подход поможет провести тестирование более успешно и добиться объективного результата. Вопросы для детей младшей школы должны проговариваться в спокойной интонации, формулироваться просто, понятно и чётко. Если ребёнок не понял, задание уточняется. Во время теста по методике «Какой я?» важно учитывать эмоциональное состояние ребёнка. В целом алгоритм проведения теста «Какой я?» прост:

Даём задание: «Я называю качества характера человека, а ты говоришь, какие из них относятся к тебе».

Объясняем: «Когда отвечаешь, можешь говорить слова «да», «нет», «не знаю», «не всегда».

Называем характеристику, уточняем: «Ты понимаешь, что это слово значит? Подумай, не торопись».

Вносим данные в протокол.

#### Протокол методики «Какой я»

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

### **Выводы об уровне развития самооценки:**

10 баллов - очень высокий

8-9 баллов - высокий

4-7 баллов - средний

2-3 балла - низкий

0-1 балл - очень низкий

Согласно возрастной норме, самооценка младшего школьника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами “да” на все вопросы ребенок утверждает, что он “послушный всегда”, “честный всегда”, можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

### Методика «Социометрия» Дж. Морено

Используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников.

Данная методика позволяет косвенно определить уровень сформированности коммуникативных навыков у учащихся.

#### Задачи диагностического исследования:

1. измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
2. выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
3. обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет сделать **моментальный срез** с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для переструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

#### **Материалы для проведения диагностики.**

Бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица (Пример заполнения см. в табл.).

<i>№</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>Итого</i>
1	А.			1			3		3		2		
2	Б.	2			2		2			3			
3	В.		3				3			3			
4	Г.	1					1			2			
5	Д.							2		3	3		
6	Е.									3	3	3	
7	З.	1		3						2		3	
8	И.												
9	К.		2										
10	Л.	1		1	2		1		1			3	
11	М.		2	1	1			2			3		
<b>Кол-во выборов</b>		5	7	6	7	0	10	7	4	16	11	12	79
<b>Кол-во взаимных выборов</b>		1	1		1					1	0,5		4,5

### Подготовка исследования.

Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. **В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора.** Критерий — это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными, с помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор "товарищи для досуга").

### Порядок исследования.

Перед началом опроса — инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). И ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

### **Инструкция для учащихся:**

«Отвечая на вопрос, укажи фамилии одноклассников, которых ты бы выбрал.

Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.

#### **Возможны три основных способа выбора:**

1. Количество выборов ограничивается 3—5;
2. разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);
3. испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ. С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов — третий.

## Бланк социометрического опроса

Вопрос	Выбор
Кого из своих одноклассников Вы попросили бы в случае необходимости предоставить помощь в подготовке к занятиям (в первую, вторую, третью очередь)?	1. 2. 3.
Кого из своих одноклассников Вы не хотели бы просить в случае необходимости предоставлять Вам помощь в подготовке к занятиям?	1. 2. 3.
Кого из одноклассников Вы пригласили бы на день рождения?	1. 2. 3.
Кого из одноклассников Вы не хотели бы видеть на своем дне рождения?	1. 2. 3.

### Интерпретация результатов:

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звёзды») – 3 балла.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 балл.

### Оценка школьной мотивации (по Лускановой Н.Г.)

**Цель:** выявить отношение учащихся к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

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

- 1) Вопросы читаются вслух, предлагаются варианты ответов, а учащиеся (ребёнок) должны написать ответы, которые им подходят.
- 2) Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам и учитель просит их отметить все подходящие ответы<sup>1</sup>.

Инструкция для ребёнка: я буду задавать тебе вопросы, а ты на листе в пустых клетках отмечай подходящие тебе ответы.

#### Вопросы анкеты:

- 1) Тебе нравится в школе или не очень?
    - не очень ;
    - нравится ;
    - не нравится .
  - 2) Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?
    - чаще хочется остаться дома .
    - бывает по-разному .
    - иду с радостью .
  - 3) Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошёл (пошла) бы в школу или остался (осталась) бы дома?
    - не знаю .
-

- остался (осталась) бы дома
- пошёл (пошла) бы в школу
- 4) Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
  - не нравится
  - бывает по-разному
  - нравится
- 5) Ты хотел (а) бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?
  - хотел (а) бы
  - не хотел (а) бы
  - не знаю
- б) Ты хотел (а) бы, чтобы в школе остались одни перемены?
  - не знаю
  - не хотел (а) бы
  - хотел (а) бы
- 7) Ты часто рассказываешь о школе родителям?
  - часто
  - редко
  - не рассказываю
- 8) Ты хотел (а) бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
  - точно не знаю
  - хотел (а) бы
  - не хотел (а) бы
- 9) У тебя в классе много друзей?
  - мало
  - много
  - нет друзей
- 10) Тебе нравятся твои одноклассники?
  - нравятся

- не очень□;
- не нравятся□.

### Обработка результатов:

Подсчитайте количество баллов по следующему ключу и определите уровень развития мотивации.

№ вопроса	Оценка		
	За первый ответ	За второй ответ	За третий ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

### Уровни школьной мотивации:

**1. 25-30 баллов** – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки ли замечания педагога.

**2. 20-24 балла** – хорошая школьная мотивация.

Наиболее типичный уровень для младших школьников, успешно справляющихся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм.

**3. 15-19 баллов** – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше вне учебными сторонами.

Такие учащиеся достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

**4. 10-14 баллов** – низкая школьная мотивация.

Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

**5. ниже 10 баллов** – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываясь выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам.

Результаты учащихся могут быть представлены по уровням:

1		2		3		4		5	
Чел.	%								

**1 «А» класс**

<b>№</b>	<b>Имя ребенка</b>	<b>Методика «Какой Я» Р.С. Немов</b>	<b>Методика Н.Г. Лускановой</b>	<b>Методика «Социометрия» Дж. Морено</b>
<b>1</b>	Милана Б.	В	Н	Н
<b>2</b>	Екатерина Ю.	В	С	С
<b>3</b>	Диана	В	С	
<b>4</b>	Павел Р.	В	Н	Н
<b>5</b>	Милана М.	В	С	С
<b>6</b>	Таисия М.	В	Н	С
<b>7</b>	Виктория А.	В	Н	В
<b>8</b>	Никита Л.	В	Н	Н
<b>9</b>	Кирилл К.	В	С	С
<b>10</b>	Ульяна Л.	В	С	Н
<b>11</b>	Наталья Б.	В	Н	С
<b>12</b>	Лилия Д.	В	Н	С
<b>13</b>	Ирина М.	С	Н	С
<b>14</b>	Каролина С.	С	Н	С
<b>15</b>	Егор Б.	С	С	Н
<b>16</b>	Иван Б.	С	Н	Н
<b>17</b>	Ксения К.	С	Н	
<b>18</b>	Нелли М.		С	Н
<b>19</b>	Данила В.		С	С
<b>20</b>	Наталья С.		С	С
<b>21</b>	Родион С.		С	С

**1 «Б» класс**

<b>№</b>	<b>Имя ребенка</b>	<b>Методика «Какой Я» Р.С. Немов</b>	<b>Методика Н.Г. Лускановой</b>	<b>Методика «Социометрия» Дж. Морено</b>
<b>1</b>	Виктория К.	С		В
<b>2</b>	Анастасия Г.	С	Н	
<b>3</b>	Владислав З.	С	Н	Н
<b>4</b>	Елизавета Э.	С		В
<b>5</b>	Алина А.	С	Н	
<b>6</b>	Жанна С.	С	С	Н
<b>7</b>	Алексей Т.	С		
<b>8</b>	Александр И.	В		Н
<b>9</b>	Алексей С.	В	В	С
<b>10</b>	Дмитрий Б.	В	С	С
<b>11</b>	Анастасия Б.		С	
<b>12</b>	Александр Т.		С	В
<b>13</b>	Елизавета С.		С	С
<b>14</b>	Павел		С	
<b>15</b>	Елизавета К.		Н	С
<b>16</b>	Матвей П.		Н	С
<b>17</b>	Ульяна П.			С
<b>18</b>	Амина А.			С
<b>19</b>	Илья К.			Н
<b>20</b>	Александр О.			Н

**1 «В» класс**

<b>№</b>	<b>Имя ребенка</b>	<b>Методика «Какой Я» Р.С. Немов</b>	<b>Методика Н.Г. Лускановой</b>	<b>Методика «Социометрия» Дж. Морено</b>
<b>1</b>	Марина М.	В	С	
<b>2</b>	Артур Р.	В		Н
<b>3</b>	Ева А.	В	В	С
<b>4</b>	Вероника Ш.	В	С	С
<b>5</b>	Виктор Б.	В		С
<b>6</b>	Анна Т.	В		С
<b>7</b>	Ярослав В.	В	С	С
<b>8</b>	Майдыр М.	С	С	С
<b>9</b>	Илья Ш.	С	С	С
<b>10</b>	Андрей Ч.	С	Н	Н
<b>11</b>	Тимур С.		Н	С
<b>12</b>	Виктория К.	С	Н	
<b>13</b>	Илья К.	С	Н	
<b>14</b>	Анжелика П.		В	С
<b>15</b>	Алина П.		В	С
<b>16</b>	Семен С.			С
<b>17</b>	Софья Л.			С

## Упражнения для реализации программы

### I блок. Кинезиологические упражнения

#### Для начала урока.

1) Глазодвигательные упражнения. Позволяют расширить поле зрения. Улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения.

- Движения по четырем направлениям и диагоналям. Совершается в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях.

- Движения по четырем направлениям и диагоналям с дыханием. На фазе глубоко вдоха сделать движения глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

- Движения глазами по четырем направлениям с привлечением движения языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох)

2) Двигательные упражнения. Развивают мелкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше простраивается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения.

- *«Кулак – ребро – ладонь».*

Три положения руки последовательно сменяющих друг друга. Ребенок повторяет 8 – 10 раз. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно.

- *«Колечко».*

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлениях. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно (8 – 10 повторений).

- «*Лягушка*».

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью. По очереди менять положение рук. Совмещать с движениями языка влево, вправо (8 – 10 повторений).

- «*Лезгинка*».

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

#### **Для середины урока:**

Выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

- «*Ухо – нос*».

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо, нос и хлопнуть в ладоши.

- «*Мельница*».

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

- «*Перекрестное марширование*».

Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

#### **Для конца урока:**

1) Упражнения на дыхание улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

- *«Кулачки».*

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать выдох, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

- *«Свеча».*

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2) Релаксация телесная.

- *«Огонь и лед».*

По команде «Огонь» - интенсивные движения телом, по команде «Лед» - замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6 – 8 раз.

- *«Сорви яблоко».*

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое провести для левой руки.

- *«Солдат и тряпичная кукла»*

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а

суставы - подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и негнущегося. Повторить 5 – 8 раз.

## **II блок. Освоение учебной деятельности.**

Мы предлагаем лишь описание предполагаемой деятельности детей, а конкретный дидактический материал психолог подбирает сам.

### **1. Упражнения на развитие мыслительной деятельности.**

- *«Заселение домика»*. В домике шесть этажей. На каждом этаже три комнаты. На каждом этаже живут три жильца: галочка, палочка и точка. Заселить все этажи, чтобы все этажи были заселены по-разному и чтобы порядок заселения не повторялся.

- *«Четвертый лишний»*.

- *«Назови одним словом»*. Нужно заменить несколько слов одним общим словом:

Чиж, грач, сова, воробей (птицы).

Шарф, варежки, брюки, пальто (одежда).

Ножницы, молоток, пила, грабли (инструменты).

Хлеб, молоко, колбаса, макароны (продукты).

Стол, шкаф, диван, кресло (мебель).

- *«Найди путь»*. Учащимся раздаются индивидуальные бланки с изображенными лабиринтами, карандаши.

- *«Найди закономерность и дорисуй»*.

- *«Составь рассказ»*. Учащимся дается несколько слов, логически не связанных между собой. Дети должны попробовать найти ассоциации, которые бы связывали эти слова. В результате должна получиться маленькая история.

Примерные слова:

Книга, цветок, сосиска, мыло.

Стол, море, тигр, лампа.

Мышка, ведро, молоко, солнце.

Лес, луна, фартук, карандаш.

Мяч, небо, медведь, окно.

«Найди одинаковые и отличающиеся фигурки»

## **2. Упражнения на развитие внимания.**

- «*Корректирующие пробы*», «Найди цифры по порядку», «Перепутанные линии», «Графический диктант», «Срисуй фигуры точно».

- «*Перепиши без ошибок*». Учащимся предлагается переписать без ошибок следующие строчки:

АММАДАМА РЕБЕРГЕ АССАМАСА ЕСКЛАЛЛА ЕССАНЕССАС  
ЕНАЛССТАДЕ ЕНАДСЛАТ ЕТАЛЬТАРПС УСОКГАТА КЛАТИМОР  
РЕТАБРЕРТА НОРАСОТАННА ДЕБАРУГА КАЛЛИХАРРА  
АДСЕЛАНОГРИВАНТЕБЮДАРОЧАН  
МАЗОВРАТОНИЛОТОЗАКОН

- «*Раскрась как на образце*».

- «*Крестики, точки*». Учащиеся по сигналу «Начали!» как можно быстрее просматривают фигуры в верхней части рисунка по рядам слева направо и в каждом кружке ставят знак «+», а в каждом треугольнике знак «-». Пропуск нужной фигуры считается ошибкой. На выполнение задания отводится 1,5 минуты. По сигналу «Стоп!» учащиеся прекращают работу.

Затем ученики просматривают фигуры в нижней части рисунка, под чертой. Но теперь они должны в кружках ставить знак «-», а в треугольниках знак «+». По сигналу «Начали!» ученики приступают к работе и выполняют ее 1,5 минуты, по окончании следует команда «Стоп!».

- «*Слушай и считай*». Вслух читается небольшое предложение. Чтение сопровождается постукиванием по столу карандашом. Учащиеся должны запомнить текст и сосчитать число ударов.

Предложения:

На опушке под высокой сосной мы увидели большой муравейник.

Осенью листья на деревьях желтеют и опадают, а у ели и сосны вместо листьев иголки.

В деревне есть кузница. Там работают кузнецы. Много у них работы. Особенно в конце зимы. Надо хорошо подготовиться к весеннему севу.

### **3. Упражнения на развитие памяти.**

- *«Барабанички»*. Концом карандаша простукивается определенный ритм. Один из учеников повторяет его. Затем ученик, который правильно воспроизвел ритм, придумывает новую ритмичную фразу.

- *«Нарисуй по памяти»*. Для этого упражнения необходим плакат с изображением геометрических фигур. Каждую фигуру показывают детям в течение 3 секунд. Ученики зарисовывают показанную фигуру по памяти. Затем показывают вторую фигуру и т.д.

- *«Платочек»*. На стол кладут несколько мелких игрушек. Сначала их показывают учащимся (примерно на 15 секунд), затем накрывают платочком, а детям предлагают вспомнить, какие были на столе игрушки. Можно незаметно заменить одни игрушки другими, и спросить, что изменилось.

- *«Запомни движение»*. Детям показываются движения (поднять руки, опустить руки, присесть, встать и т.п.) Ученики должны повторить их в той же последовательности, в которой они были показаны.

Варианты движений:

Наклон вправо, наклон влево, присесть, встать.

Отставить правую ногу вправо, приставить; отставить левую ногу влево, приставить.

Правую руку поднять вверх, опустить; левую руку поднять вверх, опустить.

Правую руку положить на пояс, левую руку положить на пояс, присесть, встать.

Руки в стороны, опустить, наклонить голову влево, наклонить голову вправо.

Можно усложнить игру, повторяя движения в обратном порядке.

- «*У кого ряд длиннее?*» Называется какое-либо существительное, например, КОТ. Один из учеников повторяет его. Затем добавляет другое слово, например ЛИСТ. Ученик повторяет: «КОТ, ЛИСТ». Далее добавляется еще одно слово, например, ГРУША. Другой ученик повторяет все слова: «КОТ, ЛИСТ, ГРУША».

- «*Запомни порядок*». На столе раскладываются в ряд несколько (6-7 цветных карандашей), просят учеников посмотреть на них 20 секунд и запомнить порядок размещения. Затем карандаши убирают, а учащиеся должны воспроизвести последовательность их расположения.

#### **4. Упражнения на развитие воображения, восприятия.**

- «*Волшебный карандаш*». Каждому ученику дается бланк с изображенными геометрическими фигурами (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник). Ученикам предлагается придумать и нарисовать что-нибудь из данных фигур.

- «*Назови фигуры*». Дети получают лист бумаги с изображенными рисунками. Ученики должны рассмотреть рисунки и назвать, из каких фигур они состоят.

- «*На что похоже?*» Ученикам предлагается плакат с изображением контурных рисунков. Учащимся предлагается посмотреть на нарисованные контуры и пофантазировать, на что похожи эти изображения.

- «*Чего не хватает на рисунке?*» Учащимся раздают комплекты рисунков-предметов, выполненных с недостающими деталями. Учащиеся должны внимательно рассмотреть рисунки, определить, чего не хватает на них, и дорисовать недостающие детали предметов.

- «*Найди одинаковые фигуры*». Для этого упражнения детям раздают индивидуальные листы с нанесенными на них контурами различных фигур. Учащиеся должны найти на каждом рисунке одинаковые фигуры и раскрасить их одним цветом.

- «*Найди ошибку*». Учеников просят выслушать фразы. В некоторых из них есть ошибки. Ученикам нужно найти эти ошибки и исправить их.

Хозяйка сварила ЗУБ.  
Мальчик перелез через САБОР и забрался в огород.  
У девочки более СУБ.  
На лугу паслась КОСА.  
Воду хранили в ПОЧКЕ.  
На цветке сидела ПАПОЧКА.  
Мальчик БИЛ воду из стакана.  
Из чайника шел БАР.  
В этом ТОМЕ я живу.  
У меня есть взрослая ТОЧКА.  
На лугу росла густая ДРАВА.  
В конце предложения надо ставить ДОЧКУ.  
Футболисты забили КОЛ.  
Собака грызла ГОСТИ.  
В этом доме я живу третий КОТ.  
Учитель поставил мальчику ГОЛ.  
В руке у мальчика воздушный ЖАР.  
После дождя образовалась большая ЛУША.  
Летом я ШИЛ у бабушки.  
Раскаленная печка давала сильный ШАР.  
В нашем доме отремонтировали КРЫСУ.  
Я люблю пить томатный ШОК.  
Из норы выбежала большая черная КРЫША.  
Продавец взял острый НОС и отрезал кусок колбасы.

### **5. Упражнения на развитие пространственных представлений.**

- *«Куда указывают стрелки?»* Для этого упражнения нужен плакат с изображением разнонаправленных стрелок. Учащиеся показывают рукой направление, которое указывает каждая стрелка. Это же задание выполняется в такт с производимым психологом постукиванием кончиком карандаша (один удар в секунду).

- *«Где находится?»* Учащихся просят посмотреть на рисунок и сказать, где находится предмет по отношению к другому предмету. При ответе учащиеся должны использовать слова: на, за, перед, сзади, слева, справа, сверху.

- *«Раскрась правильно».* У каждого ученика лист бумаги с изображением домиков, нарисованных контурными линиями, бумажные полоски, разделенные на квадраты, цветные карандаши.

Детям даются следующие задания:

Раскрасить синим карандашом второй домик слева. Раскрасить красным карандашом третий домик справа. Раскрасить зеленым карандашом домик, который находится перед синим. Раскрасить желтым карандашом домик, чтобы красный оказался между синим и желтым. Раскрасить коричневым карандашом домик, который следует за желтым.

Закрасить черным карандашом клеточку, отмеченную крестиком. Клеточку снизу закрасить зеленым карандашом. Клеточку, находящуюся сверху, закрасить желтым карандашом. Красным карандашом закрасить клеточку так, чтобы желтая клеточка находилась между черной и красной клеточками.

- *«Понятия «вне», «внутри».* Детям раздаются индивидуальные бланки с рисунком. На нем учащиеся выполняют следующие задания:

Отметить синим карандашом точку, которая расположена вне круга, но внутри треугольника.

Отметить красным карандашом точку, которая расположена вне круга и вне треугольника.

Отметить зеленым карандашом точку, которая расположена внутри круга, но вне треугольника.

Отметить желтым карандашом точку, которая расположена и внутри круга, и внутри треугольника.

## **6. Упражнения на развитие универсальных учебных действий.**

## **1. Упражнения на развитие личностных универсальных учебных действий**

*Упражнение «Путешествие по Стране Эмоций»:*

Цель: знакомство с миром эмоций.

Необходимый материал: на листе ватмана изображена символическая карта Страны Эмоций. На ней помещены Вулкан Гнева, Пещера Страх, Болото Лени, Океан Любви, Река Добра, Мост Взаимопонимания и т.п. Все эти объекты соединены тропинкой, по которой ведущий двигает магнит, «совершает путешествие». Можно организовать музыкальное сопровождение (например, звуки природы).

Процедура: Ведущий рассказывает сказку о Стране Эмоций, предлагает ребятам совершить путешествие. Каждый объект подробно обыгрывается, идет обсуждение. Дети рассказывают о своем опыте, о своих переживаниях. В конце подводится итог о важности эмоций в жизни человека.

*Упражнение «Моя Вселенная»:*

Цель: осознание собственной уникальности и неповторимости.

Процедура: Работа ведется в кругу. Ведущий просит участников тренинга по очереди ответить на следующие вопросы:

- твое любимое занятие...,
- твой любимый цвет...,
- твое любимое животное...,
- твой лучший друг...,
- я хочу быть...,
- твоя любимая одежда...,
- твое любимое время года...,
- твой любимый герой...,
- любимая игра и т.п.

В заключение ведущий говорит о неповторимости внутреннего мира каждого человека.

*Упражнение «Ромашка радости»:*

Цель: переживание положительных эмоций.

Необходимый материал: сделать заготовки ромашек из бумаги форматом А3. Раздать детям наборы карандашей, красок, мелки.

Процедура: Каждый ребенок получает бумажную ромашку, в середине цветка рисует весёлую мордочку. После беседы о чувстве радости, на лепестках дети пишут окончание предложения «Я радуюсь, когда...». Делается выставка цветов, и анализируются полученные результаты. Особое внимание уделяется социально значимым ответам (порадоваться за другого человека, порадовать другого человека и т.д.).

*Упражнение «Азбука эмоций»:*

Цель: обучение распознаванию эмоций по мимике.

Необходимый материал: раздаточное лото с изображением эмоций.

Процедура: Ведущий раздает ребятам карточки лото. Дети должны показать мимикой ту эмоцию, которая указана на их карточке. После того как все выполнили задание, идет обсуждение: у кого это лучше получилось и почему.

*Упражнение «Чашка доброты»:*

Цель: обсуждение понятия «доброта».

Необходимый материал: на листе ватмана нужно нарисовать большую кружку с надписью «Чашка доброты».

Процедура: Ведущий просит вспомнить детей те ситуации, в которых проявлялось добро, ассоциацию с каким напитком вызывает слово «Доброта». Идет обсуждение. В конце упражнения ведущий просит заполнить «Чашку доброты» добрыми делами и подводит итоги упражнения.

*Упражнение «Магазин чувств»:*

Цель: осознание своей потребности в определенных чувствах, и стремления избавиться от некоторых из них.

Необходимый материал: примерно 10-15 карточек из цветной бумаги размером 5x18 см с названием различных чувств, эмоций и состояний (например, нежность, радость, воля, обида, злость и т.д.). К каждой из них

прилагаются около 10-15 карточек размером 2x5 см того же цвета, но без надписи. Коробка для хранения материала.

Процедура: Ведущий объявляет об открытии Магазина Чувств, в котором можно приобрести недостающее чувство. В начале игры детям раздается по 10 маленьких цветных карточек, которые служат им для расчета с продавцом, а большие карточки с названиями чувств лежат на витрине. Далее в порядке очередности совершаются сделки, например: ребенок говорит: «Я хочу приобрести 3 спокойствия (карточки синего цвета), готов расплатиться за это 2 карточками нежности (фиолетовые) и 1 карточкой злости (черного цвета)». Ведущий рекламирует свой товар, торгуется и оставляет за собой право последнего голоса. Покупки совершаются несколько раз до того момента, пока каждый из участников не будет удовлетворен своим набором чувств. В конце упражнения проходит обсуждение окончательного набора эмоций каждого участника, обоснование своего выбора.

## **2. Упражнения и игры на развитие коммуникативных универсальных учебных действий**

- *«Передай привет по кругу».*

Каждый здоровается тем способом, который показал взрослый или придумывает свой способ, отличный от других.

- *«Самопрезентация».* Выходя в круг, игрок называет свое имя и показывает движение. Потом все остальные игроки называют имя ребенка «Ты Андрей» и повторяют его движение.

- *«Ветер дует на ...».* Дети подбегают к тому игроку, которого назвали по имени.

- *«Назови соседа ласково».* Перекидывая мяч из рук в руки, надо посмотреть на соседа и назвать его ласково по имени.

- *«Встаньте только те, у кого...».* По команде взрослого поднимаются только те, у кого, например, есть сестра, кошка...

- *«Купаемся в хорошем настроении»*. Круг детей символизирует ванну. С помощью улыбок, смеха, наполняем ее хорошим настроением. Каждый желающий прыгает в круг, и окружающие купают его в хорошем настроении с помощью ласковых прикосновений.

- *«Мы одно большое животное»*. Все игроки берутся за руки, образуя тело большого животного, и двигаются в едином ритме: так дышит животное, так оно перемещается и т.д.

- *«Добрые волшебники»*

Все игроки заколдованы в злых и противных. Тот, кто вызвался быть волшебником, с помощью хороших и добрых слов должен расколдовать каждого.

- *«Волшебные очки»*. Каждый игрок, который надевает волшебные очки, все и всех видит только с хорошей стороны, о чем и рассказывает всем.

- *«Подарки»*. Взрослый предлагает выбрать детям из шкатулки с мелкими игрушками одну, которая больше понравилась, и подарить тому, кому захочется. Следить, чтобы каждому достались подарки.

- *«Царевна Несмеяна»*. Водящий - Царевна Несмеяна. Остальные игроки стараются развеселить водящего разными способами.

Результаты: отсутствие страхов перед контактами со сверстниками, позитивное отношение к занятиям. Активное участие в играх, умение оказывать поддержку сверстникам и принимать ее в условиях отсутствия конкурентов.

*Упражнение «Игра с платком»:*

Цель: совершенствование навыков невербального общения.

Необходимый материал: большой однотонный платок, карточки с заданиями.

Процедура: Ведущий раздает карточки с заданиями: с помощью платка нужно изобразить бабочку, принцессу, волшебника, бабушку, фокусника, морскую волну, больного и т.д. Каждый из участников с помощью платка должен изобразить того персонажа, который указан на его карточке,

остальные угадывают. Важно, чтобы каждый принял участие в игре. Ведущему нужно поощрять к участию робких, стеснительных ребят. После проведения игры желательно провести обсуждение возникших чувств, которые испытали участники.

*Упражнение «Ссоримся и миримся».*

Цель: формирование навыков компромиссного поведения в непринципиальных ситуациях.

Процедура: Ведущий предлагает разбиться на пары. Затем последовательно дает для обыгрывания несколько проблемных ситуаций, находит причину для «ссоры» и говорит о необходимости примирения. Каждая пара находит свой способ для примирения. В конце идет обсуждение.

*Упражнение «Доброе животное»:*

Цель: развитие чувства единства.

Процедура: Ведущий говорит: «Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. Вдох - все делают шаг вперед с правой ноги, выдох - шаг назад левой. Наше животное дышит ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое и доброе сердце, стук - топнуть правой ногой, еще стук - топнуть левой ногой (варианты: держась за руки и т.д.). Нашему животному очень хорошо и оно поет песенку от удовольствия (на усмотрение ведущего)».

*Упражнение «Рукавички»:*

Цель: обучение эффективной совместной деятельности.

Необходимый материал: вырезанные из бумаги рукавички по количеству участников игры. На каждой паре контуры различного орнамента. Наборы красок, фломастеров, мелки, кисти.

Процедура: Ведущий по залу разбрасывает рукавички. Дети берут одну рукавичку и ищут свою пару. Нужно как можно быстрее договориться с партнером, и совершенно одинаково раскрасить обе рукавички. В ходе выполнения ведущий наблюдает за парами, как они организуют совместную работу, как делят материал, как договариваются. В конце идет обсуждение.

*Упражнение «Разговор через стекло»:*

Цель: совершенствование навыков невербального общения.

Процедура: Группа разбивается на пары. Первым номерам даётся задание попытаться без слов позвать в кино вторых, вторым - выяснить у первых задание по математике. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, через которое они не могут слышать друг друга. В конце упражнения идёт обсуждение.

*Упражнение «Комплименты и подарки», («Горячий стул»):*

Цель: положительное подкрепление, получение обратной связи.

Процедура: Ребенок садится на отдельно стоящий стул. Все участники игры по очереди говорят ему комплименты (ведущий поощряет высказывания, относящиеся к внутреннему миру личности: черты характера, особенности поведения и т.д.), а затем преподносят воображаемый подарок, исходя из субъективного представления о том, в чем нуждается данный человек. Примерно игра проходит следующим образом: «Мне в тебе нравится..., я хочу тебе подарить...». Подарками могут быть как конкретные или фантастические вещи (велосипед, робот, остров и т.п.), так и недостающие личностные качества, черты характера (смелость, меткость, выдержка и т.д.). Когда все выскажутся, ребенок, сидящий на стуле, говорит о чувствах, которые возникли при проведении упражнения (обида, радость, удивление, смех и т.д.). Ведущий следит, чтобы высказывания детей носили корректный и безоценочный характер. Необходимо, чтобы все желающие «посидели на стуле».

- *«Собери картину из частей».*

Одну картинку собирает несколько игроков. Количество игроков и количество картинок одинаково, части картинок перемешивают и раздают игрокам в случайном наборе, надо выменять у соседей нужные детали.

### **3. Упражнения на формирование регулятивных универсальных учебных действий**

*Упражнение «Черепашка»*

Направлено на обучение навыку контролировать свои движения.

Дети располагаются вдоль стены помещения. Взрослый, стоя у противоположной стены, говорит: «Представьте себе, что все мы – черепахи. Я – большая черепаха, а вы – маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы пойдете ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы – черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы прийти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Взрослый следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2–3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.

Упражнение можно повторить несколько раз. Затем взрослый обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

#### *Игра «Кричалки-шепталки-молчалки»*

Эта игра помогает развивать наблюдательность, волевую регуляцию и умения действовать по заданному правилу. Вырежьте 3 силуэта ладони из разноцветного картона (красный, жёлтый, зелёный или другие). Красная ладонь — кричалка. Когда она поднимается дети могут шуметь, бегать, кричать. Жёлтая — шепталка — можно тихонько шептаться и медленно двигаться. Зелёная — молчалка — все дети замирают на месте и молчат.

#### *Игра «Гвалт»*

Игра помогает развивать концентрацию внимания. Один из участников выходит за дверь. Остальные дети выбирают строку из известной песни, которую распределяют между детьми: каждому участнику игры достаётся одно слово. Когда водящий входит, остальные участники начинают громко кричать каждый своё слово. Задача водящего ребёнка — угадать, что из какой песни взята строчка. Перед тем, как водящий войдёт в комнату, дети должны повторить каждый своё слово, чтобы не путаться и правильно его произнести.

### *Игра «Говори!»*

Данная игра научит гиперактивного ребёнка контролировать импульсивные действия. Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

Взрослый говорит условия игры: я задаю вам вопрос, на который можно отвечать только после команды «Говори!» Каждый раз, когда вы задаёте вопрос, необходимо сделать небольшую паузу и только потом произносить «Говори!»

### *Игра «Колпак мой треугольный»*

Игра учит малышей концентрировать внимание, способствует осознанию своего тела, учит управлять движениями и контролировать своё поведение. Группа по очереди произносит по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется снова, но дети, которым выпадает слово «колпак», заменяют его жестами, символизирующими колпак. В следующий раз жестами заменяется два слова, потом три и так далее, пока вся фраза не будет заменена.

### *Игра "Передай мяч"*

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.

### *Игра "Запрещенное движение"*

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

#### *Игра «Расставь посты».*

Цель игры: развитие способности концентрировать внимание на определённом сигнале, навыков волевой регуляции. Включите ритмическую музыку. Под эту музыку дети должны маршировать один за другим. Впереди идёт командир, который даёт команды. По команде (слово, хлопок в ладоши) ребёнок, который идёт последним останавливается. Остальные дети продолжают движение до тех пор, пока вся группа не будет расставлена «на постах». Посты могут располагаться как в хаотичном порядке, так и в задуманном (по углам, по кругу, в линейку). Для того, чтобы слышать команды, все дети должны двигаться тихо.

#### *Игра «Слушай хлопки»*

Эта игра помогает в тренировке контроля двигательной активности ребенка. Выбирается ведущий, остальные дети идут друг за другом по кругу или же двигаются в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, все дети останавливаются и принимают позу аиста, два раза — позу лягушки, три раза — возобновляется свободная ходьба. Животные также могут меняться.

#### *Игра «Замри»*

Игра поможет в развитии внимания и памяти ребёнка. Включите музыку. В такт музыке дети должны прыгать — ноги в стороны, затем вместе. Прыжки также сопровождаются хлопками над головой и по бёдрам. Внезапно музыка замолкает, а дети должны застыть в той позе, на которой

затихла музыка. Ребёнок, которому это не удалось, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок.

*Игра «Давайте поздороваемся»*

Играя в эту игру, дети снимут мышечное напряжение и смогут переключить внимание на другой вид деятельности. По команде взрослого дети начинают бегать по комнате и здороваться со всеми подряд. Один хлопок — здороваются за руку, два — плечиками, три — спинками. Разнообразные тактильные ощущения позволят детям снять мышечное напряжение, прочувствовать своё тело, снять ощущение отчуждённости. Для того, чтобы тактильные ощущения были более полными, детям запрещается разговаривать во время игры.

*Игра «Оловянный солдатик»*

Игра направлена на развитие саморегуляции.

Ведущий объясняет детям: «Когда вы сильно возбуждены и не можете остановиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы — стойкие солдатики на посту, честно несете свою службу. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг вас делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальней. Молодцы!»

**III блок. Эмоциональный компонент.**

С первых дней занятий мы вели «Дневник настроения». Перед началом урока каждый ученик отмечал свое настроение (веселое, спокойное или грустное). Главными задачами ведения дневника были: направить внимание первоклассника на свой внутренний мир, развитие понимания богатства эмоций, понимание важности умения испытывать разные эмоции, не только положительные, признание роли отрицательных эмоций.

**1. Игры на знакомство, создание дружеской атмосферы**

*Игра «Рукопожатие»*

Цель. Сближение учащихся друг с другом, внесение в работу элемента дружеских отношений. Помочь снять напряжение в аудитории за счет прикосновения участников друг к другу.

Содержание. Предложите участникам встать со своих мест, пройтись по комнате определенное количество времени и пожать руки как можно большему числу участников, говоря при этом простые слова: «Привет! Как дела?» Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, нельзя освобождать свою руку до тех пор, пока другой рукой не начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, надо непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

Эта игра мобилизует внимание учащихся, поскольку они должны одновременно управлять обеими сторонами своего тела. Каждый игрок может прервать рукопожатие правой рукой только тогда, когда установит новый контакт – левой рукой. Это способствует межполушарному взаимодействию.

#### *Игра «Покрывало»*

Цель. Сближение учащихся друг с другом, внесение в работу элемента дружеских отношений. Способствовать знакомству детей друг с другом, создать у детей хорошее настроение.

Содержание. Участники делятся на две команды. Ведущий со своим помощником берут одеяло и перегораживают им часть комнаты. Команды располагаются по обе стороны покрывала так, чтобы участники не видели своих противников. Из каждой команды по одному молча подсаживаются на корточках к покрывалу. В это время надо покрывало резко опустить вниз. Участники должны назвать имя друг друга. Тот, кто назовет имя соперника первым, забирает его в свою команду. Выигрывает та команда, в которой будет больше количество человек на момент остановки игры.

#### *Игра «Паровозик знакомств»*

Содержание. Сначала тот, кого мы выберем паровозиком, будет в одиночку «ездить» по кругу, громко приговаривая: «Чух – чух – чух». Потом «паровозик» соскучится и подъедет к любому играющему со словами: «Паровозик «чух- чух- чух», протянет руку для пожатия и назовет свое имя. Тот, к кому подъехал «паровозик», в ответ называет свое имя и становится новым «паровозиком», а первый – его «вагоном». Новый «паровозик» вместе с «вагоном», который стоит у него за спиной и обеими руками придерживает за талию, продолжает движение по кругу, затем подъезжает к любому другому человеку со словами «Паровозик «чух - чух – чух», протягивает для пожатия руку, называет свое имя и имя своих «вагонов».

Игра продолжается до тех пор, пока в «паровозик» не включатся все ребята. Если «паровозик» сломается, то есть кто-то из детей забудет имя своего «вагончика», то игру лучше начать сначала.

#### *Игра «Фигуры»*

Цель. Сплочение коллектива.

Содержание. Все встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Ведущий просит: «Ребята! В полной тишине, без слов, постройте треугольник..., квадрат..., ромб...» и т.д.

Как вариант можно предложить перестроиться из круга, не держась за руки, в любую геометрическую фигуру, или букву, или птичий клин.

#### *Игра «Монеточка»*

Цель. Сплочение коллектива. Учить переживать и чувствовать ответственность за других.

Содержание. Все делятся на пары. Один человек должен попасть пальцем в монетку, которая лежит на столе, но глаза у него закрыты. Помогает ему «поводырь»: он берет «слепого» за другую руку, водит ее вправо-влево, вниз-вверх, как бы сам пытаясь чужим пальцем дотронуться до монеты. «Слепой» должен хорошо чувствовать подсказки «поводыря» и другой рукой повторять все движения, пока пальцем не уткнется в монету. Потом пары меняются ролями.

## **2. Игры направленные на снижение уровня тревожности**

### *Игра «Щепки на речке»*

Цель. Эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе.

Содержание. Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это - берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут «щепки». Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры - «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями движению «щепки», которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда «щепка» проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая «щепка» начинает свой путь. Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию).

Обсуждение. Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

### *Игра «За что меня любит мама»*

Цель. Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Содержание. Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любят родители и друзья. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любят родители и друзья каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание. На первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что родители любят их за то, что они моют посуду, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

#### *Игра «Скульптура»*

Цель. Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снижение мышечного напряжения.

Содержание. Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание, и т. д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

#### *Игра «Ласковый мелок»*

Цель. Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание. Существует хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты

нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце ласковым мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим ласковым хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

#### *Игра «Насос и мяч»*

Цель. Расслабить максимальное количество мышц тела.

Содержание. «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

### **3. Упражнения на релаксацию и дыхание**

#### *Игра «Драка»*

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

*Игра «Воздушный шарик»*

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

*Игра «Корабль и ветер»*

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

*Игра «Подарок по елке»*

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

*Игра «Дудочка»*

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!» Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

#### **4. Этюды на расслабление мышц**

##### *Игра «Штанга»*

###### Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины. «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

###### Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

##### *Игра «Сосулька»*

Цель: расслабить мышцы рук. «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту

загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

*Игра «Шалтай-болтай»*

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклоняем корпус тела вниз».

*Игра «Водопад»*

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет

течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза". После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

#### *Игра «Танцующие руки»*

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

#### *Игра «Слепой танец»*

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под

музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

## **5. Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе**

### *Игра «Гусеница»*

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

### *Игра «Зайки и слоники» (Лютова Е.К., Моница Г. Б.)*

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки. «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если

слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?...» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

*Игра «Волшебный стул» (Шевцова И.В.)*

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени.

Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Для снятия нервного напряжения, которое может возникнуть у детей, например, после трудной контрольной работы, подойдет упражнение «Театр масок».

*Игра «Театр масок» (Лютова Е.К., Моница Г. Б.)*

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

«Ребята! Мы с вами посетим «Театр Масок». Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и Лисица») в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком». Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. «Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!»

«Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Положите руки на парту, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!»

## **6. Цикл занятий «Школьные трудности»**

### Занятие 1

#### *Игра «Загадай игрушку»*

Дети загадывают и пластически изображают какую-нибудь игрушку, не употребляя слов. Остальные отгадывают.

#### Игра «Хрюкните те, кто...»

Ведущий задает детям вопросы, например, такие:

Кто любит смотреть на огонь?

Кто умеет ездить на велосипеде?

Кто любит дарить подарки?

Кто не боится бегать под дождем?

Дети должны отвечать, издавая смешные звуки: хрюкать, пищать, мычать и т.д. — по команде ведущего.

#### *Игра «Крылатые качели»*

Дети получают следующую инструкцию.

«Представьте, что вы садитесь на качели и начинаете раскачиваться. Вы раскачиваетесь все сильнее и сильнее. Вверх-вниз, вверх-вниз. Еще выше! И вот вы отрываетесь от качелей и взлетаете. Взлетаете и летите. Летите, куда хотите. Легко и плавно. Под вами улицы, крыши домов, деревья. А вы летите все дальше. Вам радостно. А потом? Что будет потом? Расскажите или нарисуйте».

#### *Задание «Копилка трудностей»*

Ведущий предлагает детям собрать «копилку трудностей» первоклассника: назвать все, что вызывает трудности и огорчения в школе. Например: «Мне трудно тихо сидеть на уроке», «Мне трудно не делать ошибок» и т.д.

#### *Задание «Театр»*

Дети разыгрывают сценки из трудных ситуаций, которые могут возникнуть в жизни первоклассника.

#### *Рисунок «Трудные ситуации первоклассника»*

Листы бумаги с помощью линий делятся на четыре части. Дети представляют себя художниками, которые иллюстрируют детские книги, и выполняют четыре маленьких рисунка к четырем трудностям, которые возникают у них в школе.

Комментарий. В конце занятия важно подвести детей к выводу, что те или иные трудные ситуации, которые необходимо преодолевать, встречаются в жизни всех первоклассников.

## Занятие 2

### *Игра «Изобрази предмет»*

Дети загадывают и пластически изображают какой-либо предмет из классной комнаты, не употребляя слов.

### *Игра «Бой быков»*

Ведущий предлагает детям представить такую ситуацию: утром в школу пробрались два маленьких бычка. Они устроились на спине одного из участников психологических занятий и решили там подраться. «Бычки» — руки ведущего — «дерутся» на спинах детей, перескакивая с одного на другого. Задача детей — сидеть смирно.

### *Игра «Кенгуринная школа»*

Дети получают следующую инструкцию:

«Представьте себе, что мы находимся в школе, где учатся кенгуру. Кто хочет быть учителем-кенгуру? Все остальные будут учениками-кенгурятами. «Учитель» будет вести урок, кого-то вызывать к доске, кого-то хвалить, кого-то ругать, но все это надо произносить на языке кенгуру. А мы попробуем понять, чего от нас хочет «учитель», и выполнять его требования».

После «кенгуриного урока» происходит обсуждение. Насколько ученики поняли своего «учителя»? Что помогало пониманию? Игру можно повторить, используя маску животного.

### *Задание «Помоги Сереже»*

Роль «Сережи» исполняет ведущий. Он предлагает детям дать советы «Сереже», как ему поступить в трудной для него ситуации в школе (например, его не любит учительница или у него много ошибок в правописании и т.п.).

### *Сказка «В одном лесу...» (автор — Л. Исаева)*

В одном лесу жили лисы. Они жили большой и дружной семьей. Одно поколение сменяло другое, и не было им равных по силе и ловкости.

Они славились как опытные и умные охотники. В этой семье рос маленький лисенок. На радость родителям он был веселым и подвижным.

Однажды родители решили, что настало время готовить лисенка к взрослой жизни. Ему необходимо было пройти испытание. Такие испытания проходили в специальных лесных школах, где самые опытные лисы передавали свое мастерство молодому поколению.

Лисенок радостно бегал в школу. Он хотел скорее научиться всему сразу: и бесшумно передвигаться по лесу, и все слышать, и различать все лесные запахи, и все замечать. Но с каждым днем он становился все грустнее и задумчивее. Ему не удавалось повторить за учителем-лисом все упражнения, не получалось делать все легко и быстро.

Горько плакал лисенок. «Почему у меня ничего не получается? — спрашивал он. — Я плохой. Я ничего не умею!»

Долго беседовал лис-отец с сыном, рассказывал ему о знаменитых предках, лучших охотниках всех времен, прославленных во всех лесах.

Пришлось лисенку и дальше заниматься в лесной школе. Но теперь он не суетился, не бегал без дела. Старался ходить бесшумно, все вокруг замечать, старался исправлять все ошибки, не унывать при неудачах и промахах. Трудно было лисенку. Но вот наступил день проверки на силу и выносливость. Друзья лисенка стали крепкими и хитрыми. Ловкость и сноровка были в их движениях.

На поляне собрались все лесные звери. В этот великий день даже недруги стали друзьями. Испытания были долгими и трудными. Каждый участник был лучше другого. Дошла очередь и до лисенка. Но где же он? Что-то его не видно! Он превратился в красивого лиса, ловкого и сильного, смелого и быстрого. Маленький лисенок стал настоящим охотником, достойным потомком своих великих предков. Маленький лисенок поверил в себя и добился всего, чего хотел. Теперь и о нем лисы-отцы рассказывают легенды другим маленьким лисятам.

Вопросы для обсуждения:

К чему готовили лисят в лесных школах? (К будущей взрослой жизни.)

Почему лисенку было трудно в школе? (Хотел научиться всему сразу без труда.)

Почему лисенок считал себя плохим?

Куда делся лисенок в конце сказки? Почему автор сказал «Что-то его не видно!»? (Он стал лисом.)

Были ли у вас в жизни похожие ситуации?

Что в этой сказке кажется вам самым интересным?

Комментарий. Центральное упражнение «Помоги Сереже» проводится в форме игры «На приеме у психолога». Ведущий приходит к психологу за советом, при этом роль психолога играют дети по очереди. Ведущий обращается то к одному психологу, то к другому, пока полученный совет его не устроит.

### Занятие 3

#### *Игра «Изобрази предмет»*

Дети загадывают и пластически изображают какой-либо предмет из классной комнаты, не употребляя слов. Это задание усложняется тем, что работа идет попарно. Каждая пара договаривается, какой предмет она будет изображать и каким образом. Остальные отгадывают».

#### *Игра «Бой быков» (см. занятие 2)*

Это задание выполняется в парах: «бой быков» проводят сами участники на спинах друг друга, меняясь ролями по команде ведущего.

#### *Игра «Взвизгните те, кто...»*

Дети отвечают на различные серьезные и шуточные вопросы ведущего, издавая по его команде веселые звуки: мяуканье, кукареканье, повизгивание. Ведущий должен придумать побольше вопросов, например:

Кому хочется жениться или выйти замуж?

Кто хочет быть богатым?

Кто может обижаться на маму?

Кто предпочел бы жить в джунглях?

Кто сегодня не выспался?

*Игра «Изобрази ситуацию»*

Ведущий записывает на карточках трудные школьные ситуации и раздает карточки детям. Они по очереди изображают выпавшую им ситуацию. Дети могут объединяться по двое-трое. Группа отгадывает, какая ситуация была изображена.

*Задание «Помоги Сереже»*

Ведущий — «Сережа» — жалуется детям на новые трудности в школе. Дети стараются помочь ему своими советами.

Сказка «Про львенка Пашу» (автор — И. Писарева)

Жил-был лев, но не большой и свирепый, а маленький и пушистый. Это был львенок. Звали его Паша.

Он был озорным, симпатичным, сообразительным. Ему очень хотелось, чтобы все знали, какой он хороший, чтобы учитель Жираф Алексеевич чаще его хвалил, и все зверята играли с ним.

Но почему-то Пашины мечты не исполнялись. Как львенок ни старался, ничего не получалось. Например, на уроке он всегда первым решал задачи. Ему так хотелось первым ответить! Но учитель просил сидеть тихо. А Паша боялся, что спросят кого-то другого и никто не заметит, какой он умный. И львенок начинал ерзать на месте и сопеть, а потом не выдерживал и вскакивал с места: «Ну что вы так долго думаете? Я давно уже все решил! Эх вы, копуши!» Но за Пашу почему-то никто не радовался, а учитель Жираф Алексеевич даже несколько раз выставлял его за дверь. Львенок злился на учителя и одноклассников и думал: «Они просто завидуют мне, потому что я — самый умный, а они — бестолковая мелюзга!»

Шел как-то обиженный Паша, пинал камешки на дороге и вдруг увидел свою подружку — хрюшку Дашу. Даша обрадовалась, увидев Пашу, и они пошли вместе играть. Игра была такая: надо было кидать желуди в мишень. Даша всегда промахивалась. Паша злился: «Какая же ты неуклюжая! Дай-ка я кину!» «Но теперь моя очередь», — обижалась Даша.

«Ты все равно промажешь! Лучше посмотри, как ловко у меня получается!» — возражал Паша. Но Даша не захотела смотреть и ушла домой.

«Вот противная!» — злился львенок. И ему стало грустно. Он тоже поплелся домой. А дорога пролегла через лес. Паша шел по тропинке, думал о том, что никто его не понимает... И вдруг споткнулся о пенек и упал. Львенок расплакался, уткнувшись лицом в траву. Долго он плакал. А когда успокоился и протер заплаканные глазки, увидел, что настала ночь, а с неба на него смотрят звездочки. И Паше показалось, что это не звезды, а глаза его одноклассников, хрюшки Даши, мамы, Жирафа Алексеевича... Они же не знают, куда он пропал! Они же волнуются за него!

Паша вспомнил, что он сегодня обидел одноклассников: не дал им дорешать задачку. Он обидел Дашу: так и не научил ее правильно бросать желуди. Он обидел маму: не пришел вовремя домой, а она ведь ждет его. Подумал он обо всем этом и сделал такой вывод: «Они все такие хорошие, а я их обидел! Значит, не такой уж я умный. Побегу-ка я домой и все-все исправлю!»

Прибежал он домой, обнял маму-львицу, поцеловал ее и сказал: «Прости меня, мамочка. Я знаю, что ты волновалась. Я постараюсь так больше не делать». Мама не стала сердиться, а накормила Пашу вкусным ужином.

Утром львенок пришел в класс. Все звери сторонились его, не хотели с ним разговаривать. А когда начался урок, Паша опять решил сложную задачу первым. Но теперь он не стал мешать другим, а поднял свою мохнатую лапку. Учитель удивился, вызвал Пашу к доске и поставил ему пятерку, а потом попросил его помочь тем, кто не справился с задачей.

После уроков Паша побежал к Даше. Он извинился за свою вчерашнюю грубость и научил Дашу играть в желуди. Они весело играли весь день, и Паша всегда уступал подруге.

Когда у Паши был день рождения, все пришли его поздравить. Никогда еще у львенка не собиралось так много гостей! Все дарили Паше подарки и хотели с ним дружить.

Паша был счастлив и, засыпая, подумал: «Как хорошо, когда другие заботятся о тебе! Но еще приятнее самому заботиться о других!»

Вопросы для обсуждения:

О чем мечтал львенок в начале сказки? (Чтобы все заметили, какой он замечательный.)

Отчего он был так счастлив в конце сказки? (Как хорошо, когда другие заботятся о тебе, как приятно самому заботиться о других.)

Как получилось, что Пашины желания изменились?

Были ли у вас похожие ситуации?

Комментарий. Постарайтесь в итоге подвести детей к выводу: «Чтобы изменить ситуацию, нужно измениться самому».

#### Занятие 4

##### *Игра «Изобрази предмет»*

Хорошо знакомое упражнение на этом занятии еще немного усложняется. Дети разделяются на «тройки». Каждая «тройка» показывает остальным собственную композицию. В ней должны быть задействованы все три участника. Остальные отгадывают, что это за предмет. (Например, можно сделать композицию «Чайник»: один занимает место «корпуса», второй становится «носиком», третий изгибается в виде «ручки».)

##### *Игра «Разные ладошки»*

Дети выбирают из числа участников группы жюри (1–2 человека). Остальные по команде ведущего показывают свои ладошки, придавая им разный характер: ласковые, шалуни, послушные, прилежные, строгие и т.д. Жюри выбирает самые выразительные ладошки.

##### *Игра «Если я улитка»*

Дети выбирают любое знакомое всем короткое стихотворение (например, четверостишие А. Барто «Наша Таня громко плачет») и по

очереди читают его, то от лица улитки (замедленно), то — муравья (очень тихо), то — тигра (грозно), то — скаковой лошади (в ускоренном темпе), то — автомата (быстро и громко) и т.п.

Сказка «О муравьишке» (автор — О. Саначина)

В лесу тишина. Только листья шуршат, и суетятся лесные жители. У высокой ели вырос муравьиный город. В одной квартире живет семья: мама, папа и мальчишка-муравьишка. Недавно он начал учиться муравьиной науке. Но у него мало что получалось: однажды, помогая нести еловую иголку другим муравьям, он выбился из строя. Как-то ему поручили перетащить пять крошек земли, а он ошибся и перетащил четыре.

Муравьишка горевал, вытирая усиками слезы: «Я ничего не умею! Я плохой! Все муравьи способны к труду, они все умеют, а я — маленький, неловкий!» Мама и папа беспокоились: «Сынок, что с тобой происходит? Ты не умеешь делать элементарных муравьиных дел! Муравей-вожак жалуется на тебя».

Муравьишка опустил голову и побрел в неизвестном направлении, роняя слезы. «Почему я считаю себя плохим? — рассуждал он. — Я ведь, как и все, появился на свет из обычного муравьиного яйца. Я — нормальный рыжий муравей. Я люблю своих родителей. Я никого не обижаю. Я просто еще многого не умею».

«Жжж... жжж... Жжутко хороший муравьишка, — прервал его размышления толстый майский жук, — так и хочется жжжужжать в его честь безостановочно! Жжаль, что он печалится, ведь у него вся жжжизнь впереди. Он обяжжательно станет мастером на все лапки!» — и жук улетел.

Муравьишка, хлопая ресницами, провожал его долгим очарованным взглядом: «Да, я — хороший, хороший!»

Вскоре после этой встречи с жуком жизнь муравьишки стала меняться. Он много трудился, стараясь постичь все муравьиные науки. Он, конечно, еще допускал ошибки, но вера в то, что у него все должно получаться, не покидала его. Постепенно муравьишка стал аккуратным и

прилежным. Теперь он внимательно обдумывал каждое задание и старательно его выполнял, всегда доводя начатое до конца.

Приходя домой, муравьишка теперь говорил:

— Папа, мама, я понял, что могу научиться очень многому, если буду стараться.

— Ну конечно, золотой ты наш! Мы с папой раньше тоже многого не знали, но старание и трудолюбие помогли нам стать настоящими муравьями.

Счастливые глаза муравьишки светились от радости, и он бежал к друзьям. А на следующий день вновь с жаром приступал к учебе.

Вопросы для обсуждения:

Как помогла муравьишке вера в то, что он хороший?

Бывали ли у вас ситуации, в которых вера в то, что вы хорошие, пропадала?

Бывают ли задачи не только в математике, но и в жизни? Что такое «жизненные задачи»?

Какие волшебные слова произнесли папа и мама? (Старание и трудолюбие.)

Почему эти качества обладают силой?

Что в сказке показалось близким и интересным?

## Занятие 5

*Игра «Если я отличник...»*

Стихотворение, которое звучало на предыдущем занятии, исполняется снова, но от имени других лиц — от имени отличника, который всегда уверен в себе и в своей «пятерке», от имени двоечника, который давно равнодушен к отметкам, от имени старательного, но робкого ученика, не очень уверенного в своих силах. Возможно, кто-то из детей узнает в исполнителях самого себя.

*Игра «Покажи ситуацию»*

Побеседуйте с детьми об их школьных делах. Что нового произошло за эту неделю? Возможно, у ребят прибавилось проблем,

трудностей, сложных ситуаций. Запишите их на карточках и предложите детям превратить их в сценки.

Сказка «Верить и стараться» (автор — О.В. Хухлаева)

Жила-была семья: мама, папа и маленький мальчик. Мальчик хотел быть хорошим. Он хотел хорошо учиться, но буквы почему-то перепутывались друг с другом, ошибки сами вскакивали в слова, задачи не хотели решаться. Стихотворения не запоминались. Зато вертунчики хватали его за ладошки, а щекотунчики щекотали ножки, и мальчик начинал крутиться и вертеться. А то вдруг свалится нарочно со стула, выкрикнет что-нибудь громким голосом, когда все сидят тихо.

Мальчик очень хотел хорошо учиться, но то и дело получал замечания да двойки. Мама огорчалась, учительница сердилась. А сам-то он как огорчался!

«Почему я такой? Почему у меня ничего не получается? Стыдно! Очень стыдно! Я же так хочу хорошо учиться!» — думал мальчик и во время обеда, и дома, и на улице, и в автобусе, и в постели перед сном. Мальчик так огорчался, что учился все хуже и хуже. Ошибок становилось все больше и больше. Учительница его постоянно отчитывала: «Опять не успел... Опять не выучил...» А мама даже заболела.

«Какой я несчастливый», — думал мальчик как-то вечером, лежа на диване. Думал, думал и уснул. И ему приснился сон. А во сне он уже вырос, стал высоким, красивым мужчиной. Сидит он за столом, толстые книги быстро-быстро прочитывает, да и сам толстую книгу пишет, да еще на компьютере какие-то сложные задачи решает. И подходит к нему маленький мальчик и спрашивает: «Дядя, а как ты вырос таким умным: так красиво пишешь, решаешь сложные задачи? Ты, наверное, в школе на одни «пятерки» учился?» А тот отвечает: «Что ты, малыш! В школе у меня были и двойки, и тройки. Писал я некрасиво. Но зато я верил, что когда-нибудь и у меня все получится. Главное — верить и стараться».

«Верить и стараться», — прошептал мальчик, просыпаясь. Верить и стараться! Верить, что все получится! Стараться и не очень огорчаться, если не получается все сразу! Подпрыгнул мальчик три раза на правой ноге, раз — на левой и еще раз — на обеих сразу и побежал рассказывать свой сон маме. «Теперь-то я знаю, что у меня обязательно все получится! Я буду очень стараться!»

Комментарий. Сказка «Верить и стараться» является итоговой, поэтому ее обсуждение должно быть как можно менее структурированным. Желательно, чтобы вопросы были достаточно общими («Что понравилось?», «Были ли у тебя похожие ситуации, переживания?»), чтобы у детей появилась возможность поговорить о себе, актуализировать собственный опыт.

## **7. Игры на снятие излишней агрессии**

### *Игра «Обзывалки»*

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими «бзывалками» можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, .... солнышко!»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

### *Игра «Два барана»*

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее

эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Психолог разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

#### *Игра «Доброе животное»*

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

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

#### *Игра «Тух-тиби-дух»*

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований... Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

*Игра «Попроси игрушку» — вербальный вариант*

Цель: обучить детей эффективным способам общения. Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: « Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

*Игра «Попроси игрушку» — невербальный вариант*

Цель: обучение детей эффективным способам общения. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?»

Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

*Игра «Толкалки»*

Цель: научить детей контролировать свои движения. Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».

Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

### *Игра «Рубка дров»*

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

### *Игра «Дракон»*

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

### *Игра «Камушек в ботинке»*

В эту игру полезно играть, когда кто-то из детей обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт в группе. Каждый участник имеет возможность в процессе игры вербализовать, то есть выразить словами, свое состояние и сообщить о нем окружающим. Это способствует снижению его эмоционального напряжения. Если зачинщиков назревающего конфликта несколько, они смогут услышать о чувствах и переживаниях друг друга, что, возможно, позволит сгладить ситуацию.

Игра проходит в два этапа.

1-й этап (подготовительный). Дети сидят в кругу на ковре. Психолог спрашивает: «Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?». По кругу все делятся своими впечатлениями о том, как это происходило.

Как правило, ответы сводятся к следующему: «Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастают боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями».

Далее у детей спрашивают: «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя домой, просто снимали ботинки?» Дети отвечают, что и такое уже бывало у многих. Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем более сильная, чем накануне, обида, злость — вот такие чувства испытывают обычно дети. Такая маленькая проблема становится большой неприятностью.

2-й этап: «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас скорей всего возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям — и взрослым, и детям — полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: «У меня камушек в ботинке», — мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом.

Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: «У меня камушек в ботинке». Расскажите, что вам не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

Дети по кругу рассказывают, что же мешает им в данный момент, описывают свои ощущения; отдельные «камушки», о которых дети будут говорить, полезно обсудить в кругу. В этом случае каждый участник игры предлагает сверстнику, попавшему в затруднительную ситуацию, способ, при помощи которого можно избавиться от «камушка».

Поиграв несколько раз в эту игру, дети в дальнейшем испытывают потребность рассказывать о своих проблемах. Кроме того, игра помогает педагогу беспрепятственно проводить учебный процесс. Ведь если детей что-то волнует, это «что-то» не даст им спокойно сидеть на занятиях и воспринимать информацию.

Если же дети получают возможность выговориться, «выпустить пар», то можно спокойно приступать к занятиям. Игра «Камушек в ботинке» особенно полезна для тревожных детей. Во-первых, если ежедневно играть в нее, даже очень стеснительный ребенок привыкнет и постепенно начнет рассказывать о своих трудностях (поскольку это не новая и не опасная, а знакомая и повторяющаяся деятельность). Во-вторых, тревожный ребенок,

слушая рассказы о проблемах сверстников, поймет, что не только он страдает от страхов, неуверенности, обид.

Оказывается, и у других детей такие же проблемы, как у него. Значит, он такой же, как все, не хуже всех. Не надо замыкаться в себе, ведь любую, даже самую трудную, ситуацию можно разрешить совместными усилиями. А дети, которые окружают его, совсем не злые и всегда готовы прийти на помощь.

## **8. Работа с сильными эмоциями (индивидуально)**

*Работа со страхом.*

Вначале проводится актуализация образов страха.

*Игра «Перевоплащение»*

Ребенку предлагаются маски разных животных. «Сейчас ты будешь брать любую маску и превращаться в животное, которое чего-нибудь да боится. Расскажи, как выглядит твой страх. Когда он появляется?»

*Психогимнастика*

Содержание. «А теперь давайте позволим себе побояться власть! Пусть твои зубы стучат как барабанные палочки, а по спине мечутся 40 000 мурашек! У страха глаза велики, а твои глаза пусть станут еще больше, кричи громче от страха на всю Ивановскую «Ма-а-ма-а!» Я думаю, раньше ты и не умел как следует бояться, страх был вовсе и не страх, а так – легкое беспокойство».

В работе со страхами также используется тематическое рисование. Ребенку предлагается нарисовать то, чего он боится, нарисовать свой страх. После этого проводится обсуждение рисунка. Обсудив рисунок, психолог предлагает ребенку лист с нарисованными на нем постепенно уменьшающимися квадратами (около 8 штук). Ребенка просят нарисовать свой страх в первом, самом большом квадрате. Затем в квадрате поменьше и так до самого маленького.

Казалось бы то же самое рисование, но возможность помещать свой страх в ограниченное, постепенно уменьшающееся пространство, снижает его

интенсивность. В ряде случаев бывает достаточно одного занятия(приложение).

*Работа с гневом.*

*Игра «Разговор с руками»*

Содержание. На листе бумаги ребенок обводит свои левую и правую ладонки. Психолог предлагает побеседовать с руками, но для этого необходимо нарисовать им глаза и рот. В изображении этих деталей у агрессивных детей отмечаются следующие особенности: рисование зубов, очень большой рот, рисование зубов на внутренней поверхности большого и указательного пальца.

Далее начинается разговор с руками. В начале беседа ведется на нейтральные темы, разговор ведется с руками, на вопросы отвечает ребенок. Затем у рук спрашивают, какими делами они любят заниматься. В ответе ребенок перечисляет все, что ему больше всего нравится делать. Похвалив ребенка за его умения, психолог говорит, что слышал еще о том, что руки иногда еще и дерутся, что не может не огорчать. И предлагает заключить договор с руками о том, чтобы они занимались только хорошими интересными делами в течение нескольких дней.

Ребенка спрашивают, согласен ли он заключить такой договор. Если он согласен, ему предлагают подписать его. Договор хранится у психолога или у ребенка (по желанию). По истечению срока действия договора снова проводится разговор с руками с предложением продлить этот договор.