

*Петухова Диана Андреевна,*

*педагог-психолог,*

*МОУ «Моркинская СОШ №6»,*

*г.п. Морки, Моркинский район, Республика Марий Эл, Россия*

## **АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКА: ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГА**

Данная программа направлена на создание для первоклассников комфортных и благоприятных для их психологического здоровья условий, учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

**Ключевые слова:** адаптация первоклассника, коррекционные занятия, эмоционально-волевая сфера

### ***Пояснительная записка***

Адаптация – естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребёнка, его отношение к школе и учению.

Задача, стоящая перед психологом в образовательном учреждении – создание максимально благоприятных условий для психологического комфорта обучающихся, адаптация первоклассников к школе. Адаптация, т.е. приспособление, привыкание к новым условиям – сложный и зачастую продолжительный процесс. Она зависит как от индивидуальных свойств личности, так и от помощи окружающих.

Стиль общения учителя с первоклассниками учитывает особенности поведения детей, связанные с их умением общаться со взрослыми и сверстниками. Среди первоклассников есть дети, испытывающие разного рода трудности общения в коллективе: гипербобщительные дети; дети, боящиеся классно-урочной обстановки; стесняющиеся отвечать и поэтому производящие

впечатление ничего не знающих или не слушающих учителя. И те и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы учителя. Не допускается авторитарный стиль общения учителя с первоклассниками. Для первоклассника существенно важно доброе, позитивное отношение к нему учителя, которое не должно зависеть от реальных успехов ребенка.

**Цель:** создание для первоклассников комфортных и благоприятных для психологического здоровья условий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

**Задачи:**

- выявление индивидуальных особенностей детей;
- мониторинг динамики изменения личностных качеств ребенка, его адаптации к школьным условиям;
- профилактика появления элементов дезадаптации;
- интеграция каждого ребенка в классный коллектив;
- коррекция эмоционально-волевой сферы.

**Целевая группа:** обучающиеся 1 класса.

**Показатели результативности** (успешной адаптации ребенка):

- положительная мотивация к учебе, школе;
- отсутствие неуверенности и страхов;
- установление контакта с одноклассниками и педагогами;
- удовлетворенность межличностными отношениями;
- сформированное адекватное поведение;
- готовность к получению помощи от взрослых.

**1 Занятие: «Наше настроение, эмоции и чувства».**

**Цель:** воспитать уважительное и доброжелательное отношение к окружающим людям, знакомство с жизненными ощущениями, которые играют в жизни человека огромную роль.

**Задачи:**

1) раскрыть психологические механизмы, которые являются основой настроения;

2) развивать творческие способности детей;

3) развивать у детей адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;

4) актуализировать представления об эмоциях;

5) способствовать развитию у детей рефлексии и научить анализировать собственное состояние;

*1) Ритуал приветствия. Игра «Встаньте те, кто...»*

*Психолог:* встаньте все, кто:

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет сестру,
- любит дарить цветы и т.д. [2, с. 29]

*2) Дискуссия*

*Психолог:* что такое настроение? (*Это настрой человека на определенные эмоции, положительные или отрицательные*). Какие эмоции вы знаете? (*Положительные и отрицательные*). Разделите эмоции на положительные и отрицательные (*Показывается пиктограмма эмоций*).

*3) Распознавание эмоций по картинкам.*

*Психолог:* ребята, а теперь я вам предлагаю отгадать, какие эмоции испытывают люди на картинках (*можно взять любую детскую книгу с изображением людей*) [5, с. 33]

*4) Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик».*

*Психолог:* сядь поудобнее, расслабься. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке; поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик – не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. А теперь

глубоко вдохнем и улыбнемся друг другу. Ребята, вам стало теплее и радостнее?[2, с. 30]

5) *Рисование бабочки.*

*Психолог:* у каждого из вас есть изображение двух бабочек. Раскрасьте их карандашами так, чтобы одна бабочка получилась веселая, а другая грустная. Чем отличаются бабочки друг от друга? *Вывод:* цвет помогает в выражении эмоций.

6) *Беседа по прочтению стихотворения.*

*Психолог:* продолжаем разговор о настроении. Послушайте внимательно стихотворение «Что говорят двери?» (автор Я. Аким). Почему жаловались двери? Как к ним относятся люди? Почему? Как ты поступаешь, когда у тебя плохое настроение? Обижаешь ли ты кого-то?

7) *Игра «Море волнуется».*

*Психолог:* показывать мы будем не морскую фигуру, а ту эмоцию, которую я назову. Можно использовать и мимику, и действия, и слова. Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, эмоция радости на месте, замри! (удивления, страха, грусти, восторга).

8) *«Мусорное ведро».*

*Психолог:* кто из вас грустил или злился на этой неделе? Сейчас мы с вами познакомимся с одним способом, который поможет избавиться от плохого настроения и отрицательных эмоций. Психолог ставит на стол мусорное ведро. Ребята, давайте подумаем, зачем человеку нужно мусорное ведро? Почему необходимо постоянно освобождать его от мусора? Какой бы была наша жизнь без него? Мусор постепенно заполонил бы все вокруг, нам стало бы тяжело дышать и даже могли бы заболеть. Но ведь также и с чувствами. У каждого из нас скапливаются чувства, ставшие ненужными и бесполезными. Некоторые люди любят копить обиды, страхи и капризы. Давайте сейчас выбросим старые ненужные капризы, обиды, гнев в мусорное ведро. На парте вы найдете листочек, запишите на нем чувство, от которого хотите избавиться. Скомкайте или порвите его и выбросите в мусорное ведро.

*Итог занятия.*

*Психолог:* в жизни человеку очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других – это источник благополучного общения, взаимности. Следите за своим настроением, вовремя избавляйтесь от плохих и злых чувств и обид, и тем самым создавайте вокруг себя благоприятный психологический климат, который будет способствовать гармоничным отношениям с окружающими [5, с. 34].

## ***2 Занятие: «Страна красок»***

*Задачи:* развитие социальных и коммуникативных навыков; формирование чувства ответственности за свои поступки и умения принимать собственное решение.

### *1) Разогрев: упражнение «Молекулы»*

Участники хаотично в своем ритме двигаются по классу, по команде ведущего они образуют тройки: участники берутся за руки, потом расходятся вновь и по команде образуют шестерки (двойки, пятерки и т.д.). В конце все образуют один круг и обхватывают за талию рядом стоящих. Ведущий предлагает всем сделать шаг вперед, чтобы круг стал настолько тесным, насколько это возможно, и громко крикнуть «Аааа!»

### *2) «Волшебная страна»*

*Психолог:* сегодня мы с вами попадем в волшебную Страну красок, карандашей и кисточек. Но злой волшебник Хук украл все цвета, остались только черные, холодные тона. Он уверен, что яркие цвета не вернуться в страну, но ведь он не знает, что у меня есть такие славные помощники, как вы. Сейчас, пожалуйста, займите свои места за столом и посмотрите: перед вами лежат два листа бумаги. Первый лист сомните изо всех сил, до тех пор, пока он не превратится в шар. У всех получилось? Возьмите этот шар в руки, посмотрите на него, подуйте, скажите волшебные слова и подбросьте в воздух. Поймали? Молодцы! А сейчас постарайтесь разгладить его так, чтобы он не порвался, и «проутюжьте» его ладошками. Вот здесь и начинается наше волшебство. Но сначала необходимо преодолеть одно препятствие – нарисовать

на этом мятом листе бумаги. Скажите, пожалуйста, какой самый яркий, теплый цвет? (*Ответы детей*). Правильно, желтый. А что у нас самого теплого цвета, что может растопить, обогреть? На что люди смотрят с радостью, особенно после долгой холодной зимы? (*Ответы детей*). Конечно, солнышко. Давайте мы сейчас нарисуем большое, красивое солнышко, пусть наш злой волшебник испугается. Но его проказы на этом не закончились. Посмотрите, на столе лежат еще листы бумаги. Поменяйте воду в стаканчиках, возьмите кисть и чистой водой намочите лист. А теперь нарисуйте то, для изображения чего необходимо семь цветов. Догадались? (*Дети рисуют радугу*). Справились, молодцы! А теперь выйдите из-за стола и представьте, что вы – злые волшебники. Покажите, какие вы злые, выражением лица, позой тела, без слов и звука. С каждой минутой вы становитесь все злее и злее, вы надуваетесь, как мыльный пузырь. Злой волшебник надувается все больше и больше, пока от злости не лопнет (*Хлопок в ладоши*). Все, лопнул!

Понравилось ли вам это путешествие? Что больше всего понравилось, легко ли было, что вызывало затруднения?

В конце занятия создается выставка детских работ [3].

### 3) Релаксационное упражнение «Тропический остров»

*Психолог:* Сядьте поудобнее. Можете закрыть глаза. Вы видите прекрасный волшебный остров. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением. Ты – единственный человек на этом острове. Кроме тебя, там есть только звери, птицы и цветы. Какие звуки ты слышишь? Какие запахи чувствуешь? Ты видишь чистый берег и воду. Поплавай в море. Какое оно? Какая погода на твоём острове? Как ты себя чувствуешь там? Захвати это чувство с собой, возвращаясь назад. Теперь ты можешь представлять этот остров, когда захочешь. Отправляйся в свой собственный райский уголок в любое время.

### ***Занятие 3: «Маленький храбрец»***

*Цель:* повышение самооценки; снятие психического напряжения, устранение страхов; создание положительного эмоционального фона.

*1) Игра «Круговая беседа»*

Дети и психолог садятся в круг. Психолог начинает предложение, а дети по очереди, не перебивая друг друга, дополняют его:

- больше всего мне нравится в себе...
- я бы хотел стать...
- моя любимая игра...
- больше всего я боюсь...
- когда-нибудь я надеюсь...

*2) Рассказ «Один дома».*

Психолог предлагает вниманию детей рассказ: «Мама-енотиха ушла добывать еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно: а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?»

*3) Мозговой штурм «Как побороть страх?»*

Психолог выслушивает ответы детей и добавляет свои способы. Рисование своего страха и рассказ о нем и способах преодоления.

*4) Упражнение «Воспитай свой страх».*

После того, как дети нарисуют свой страх и расскажут о нем, психолог предлагает ребенку перевоспитать страшилку – для этого нужно сделать его добрым. Вместе они придумывают, как это сделать. Возможны варианты: пририсовать воздушный шарик, конфеты в руках у страшилки, исправить злое выражение лица на доброе, улыбочное, одеть страшилку в нарядный, веселый костюм [4, с. 34]

*5) Релаксационное упражнение «Самолет».*

Займите позицию готовности, как самолет при взлете, стоя прямо и разведя руки в стороны. Может быть, у вас есть особый звуковой сигнал перед взлетом. Представьте, что ваш самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту. Вы летите! Что там сверху? Внизу? Что вы слышите? Какие там запахи? Что вы

чувствуете, паря над облаками? Запомните это ощущение и возьмите его с собой на землю. Вы летите вниз и приземляетесь. В следующий раз, когда испугаетесь, представьте, что вы взлетаете над облаками. Вперед и вверх!

#### ***Занятие 4: «Сказка про жителей ладошек»***

**Задачи:** развитие коммуникативных и социальных навыков, наблюдательности; освоение новых ролей.

##### *1) Сказка.*

Сегодня я хочу вам рассказать одну историю. Сядьте поудобнее и слушайте рассказ:

«Учительница вошла в класс, и все дети поприветствовали ее.

- Здравствуйте, - сказала учительница. – Сегодня я хочу прочитать вам историю. Но сначала посмотрите внимательно на свои ладошки. Что вы видите? А жителей ладошек вы видите? Нет? А на самом деле на каждой ладошке, на столе, стуле, карандаше, ручке, на каждом вашем пальчике живет огромное количество мельчайших существ. Они такие маленькие, что их можно рассмотреть только в очень сильный микроскоп. А зовут их микробы. Среди них, как и среди людей, есть хорошие и есть плохие, есть взрослые и есть дети. Есть мальчишки и девчонки, – почти такие же, как и вы.

Так вот, на одной ребячьей ладошке жил самый обыкновенный микроб, и звали его Микрошка. У него были папа и мама – микробы, и учился он в микробной школе, чтобы стать настоящим микробом, как говорил папа.

Микрошка был веселым, но скромным и даже стеснительным. И ему иногда очень хотелось, чтобы на перемене другие микрошки обращали побольше на него внимания. Или чтобы учительница на занятиях почаще смотрела на него, побольше его хвалила.. Но как добиться этого, он не знал. И придумал он тогда вот что.

Подкрадется на перемене к девчонке и за косичку ее как дернет. Или к товарищу подойдет сзади, толкнет и давай смеяться. Веселый был. Еще любил он подножки ставить, треснуть как следует, а еще лучше – как-нибудь обозвать.

Из-за этого ребята старались с ним не водиться. А что же на уроках? А на уроках учительница стала на него больше внимания обращать, но не потому, что хотела похвалить, а потому, что ей приходилось делать ему замечания. Микрошка мог на уроке закричать во весь голос или весь урок машинки да самолетики рисовать. Мог и учительнице нагрубить.

Он, конечно, и сам понимал, что ведет себя как-то неправильно, что так нельзя и ничего хорошего из этого не выйдет, но ничего поделать с собой не мог. Как будто это был не он, а кто-то другой – наглый, противный, нехороший. Как будто в него вселился самый настоящий микрохулиганус и заставляет его делать противные вещи. И так Микрошка сильно об этом печалился, так много думал, что и заниматься стал хуже, и двойки хватать. Тут уж не до всеобщих похвал.

А мама у Микрошки была умная и, несмотря на плохое поведение и двойки, все равно его любила и знала, что ее сынок хороший, хотя ему сейчас очень трудно. И вот однажды ночью – то ли снится Микрошке, то ли правда, – дверь в его комнату тихонько открывается и входит мама. Подходит к его рубашечке и что-то делает. А потом также тихонько выходит.

Утром Микрошка встал в плохом настроении. Про сон он даже не вспомнил. Быстренько собрался и пошел в школу. У них как раз был урок про то, как чихунчики у детей устраивать. И вот наступает очередь Микрошки отвечать, а учительница другого вызывает. Микрошка стал возмущаться, а его как будто никто и не слышит. Тогда он вскочил, стал бегать, прыгать, кричать. А его никто не слышит. Он все продолжает бегать, прыгать, кричать. А его никто не видит и не слышит. Испугался Микрошка, стал себя осматривать: из-за чего он в невидимку превратился? Вроде бы шапки-невидимки на нем нет. Только на воротнике рубашки какая-то булавочка. Раньше ее там не было. Попытался снять, да куда там, только пальчик уколол.

«Что же мне теперь делать?» – задумался Микрошка. А микрохулиганус внутри как захохочет радостно: «Ведь я же теперь могу всех щипать, толкать и обижать, и все на меня будут обращать внимание, а ругать – нет!»

На перемене Микрошка совсем разошелся. Всех толкал, щипал, дергал за волосы. Дети, конечно, ойкали, но не знали, что это Микрошка, и поэтому никакого внимания на него не обращали. Надоело это ему. Опечалился Микрошка, сел на пол и горько заплакал: «И раньше-то на меня мало внимания обращали, а теперь и вовсе никто не замечает. Что же я такой невидимый делать буду? Как же мне теперь жить? А-а-а! Хочу с другими микробами играть! Хочу на уроках отвечать! Хочу настоящим микробом вырасти!». Проплакал он так, да, видимо, со слезами микрохулиганус весь и вышел. Сидит Микрошка и думает: «Раз раньше злым, да плохим не замечали, то попробую-ка я хорошими, добрыми делами обратить на себя внимание».

Тут как раз в классе у одной девчонки, Микронюшки, ластик красивый потерялся. Микрошка его нашел и на парту положил. А Микронюшка говорит: «Кто мой ластик нашел? Спасибо! А то я его обыскалась». Микрошке приятно стало. А тут у учительницы тетрадки рассыпались. Он их собрал. Учительница хвалит своего помощника. «Только, – говорит, – не знаю, кто мне помог, но все равно спасибо».

Много еще хороших дел за этот день он успел сделать, много похвал услышал. И очень ему это понравилось. Так хорошо и радостно на душе стало, что домой он веселый-превеселый прибежал. Начал маме рассказывать, как сегодня в школе здорово было, какие он хорошие дела совершил. И даже не заметил, что мама почему-то его видит. И лишь изредка посмеивается во время рассказа, как будто что-то знает. Потом Микрошка помог ей вымыть посуду и тщательно приготовил уроки на завтра.

А на следующий день, когда Микрошка пришел в школу, его уже почему-то все видели. И булавка куда-то делась, только пальчик болел как напоминание о вчерашнем дне. Он даже немного огорчился, что его видят: «Как же я теперь буду хорошие дела делать?». Но потом твердо решил, что будет оставаться добрым, хорошим, в общем – настоящим микробом. Даже если его и видно. А все микробчики из класса к нему кинулись, стали наперебой рассказывать, какие чудеса вчера творились и так жалко, что его не

было. Ведь они все хорошо к нему относились и даже любили, потому что он был веселый. Микрошке было очень приятно. А когда он лучше всех рассказал урок и учительница похвалила его, Микрошка был на седьмом небе от счастья. Все с ним дружили и стали играть. А Микронюшка даже на день рождения пригласила.

В этот день Микрошка для себя решил стать настоящим микробом, а не каким-то микрохулиганусом. Ведь главное он уже понял – любят и уважают не за злые и плохие поступки, а за добрые, да и делать их, честно говоря, куда приятнее, чем плохие. Сегодня Микрошка был самым счастливым микробом на ладошке.

- Вот такая история про микробов, – сказала учительница, заканчивая читать».

*Психолог:* понравилась вам эта сказка? Кто из героев вам понравился больше всего? А сейчас возьмите листы бумаги и цветные карандаши. Ваша задача – сложить лист бумаги пополам, на одной стороне нарисовать Микрошку, а на другой – микрохулигануса.

Ну а теперь подумайте и нарисуйте, что можно подарить микрохулиганусу, для того чтобы он стал послушным и добрым [1, с. 28]

## *2) релаксационное упражнение «Воздушный шарик»*

Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. Сделай паузу и сосчитай до пяти. Снова вдохни и заполни легкие воздухом. Задержи его, считая до трех, представляя, что каждое легкое – надутый шарик. Выдохни, почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот. Повтори три раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало [6].

### ***5 Занятие. Необычный цветок***

*Задачи:* закрепление положительных эмоциональных переживаний; поиск внутренних ресурсов; снятие тревожности; развитие воображения.

*Психолог:* сегодня у нас необычное занятие. Сядьте поудобнее, закройте свои глаза и включите свое воображение. Слушайте внимательно.

В волшебном лесу, в заколдованном месте, там, куда не каждый может зайти, Добрая волшебница посадила волшебные цветы. Прошло время, и появились большие бутоны (*дети складывают руки в виде бутона и медленно поднимаются*). Их пригревало солнышко, а добрая волшебница поливала, и в один прекрасный день волшебные цветы распустились. Их красота была удивительна (*дети встают на ноги, раскрывают руки над головой*). Все обитатели леса приходили посмотреть на волшебные цветы. Ведь добрая волшебница наделила их удивительной силой. В них было столько добра и красоты, что они могли подарить радость любому, кто на них смотрел. Шло время, цветы становились все краше, а сила их возрастала. Так в волшебном лесу на волшебной поляне появились прекрасные волшебные цветы, которые радовали всех, дарили добро, радость тем, кто заходил в заповедные места. Но узнала про их красоту Злая волшебница. Она непременно захотела уничтожить цветы. Злая волшебница прилетела на эту поляну и подняла сильный ветер, чтобы он сломал, уничтожил прекрасные цветы (*дети сильно качают руками*). Когда Добрая волшебница узнала об этом происшествии, она очень расстроилась. Но у нее была «мертвая» и «живая» вода. Полила она сначала свои цветы «мертвой» водой. Это позволило Доброй волшебнице смыть и растворить всю пыль, которую принес ветер. Пыль мешала цветам поднять свои прекрасные головки, стать такими же красивыми, какими они были. Потом волшебница полила их «живой» водой. «Живая» вода дала возможность расти дальше, дала еще больше сил. Цветы стали еще прекраснее, чем были раньше, они дарили людям еще больше добра и радости (*можно имитировать воду*).

Затем детям предлагается открыть глаза и взять по кусочку пластилина:

- у каждого из вас в руках пластилин. Сожмите его ладонями и делайте круговые движения, превращая его в шар;
- представьте, что у вас в руках Вселенная. Почувствуйте ее энергию, силу;
- теперь представьте, что у вас в руках волшебное семечко;
- почувствуйте его, согрейте в своих руках, почувствуйте его волшебную силу;
- оно начинает прорасти, вылепите корни;
- семечко прорастает дальше, растет стебелек;
- вылепите цветочек, каким он получился? Можете добавить свои украшения цветка.

*Проведение выставки «волшебных цветов» [1, с. 41]*

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бачурина А. Про жителей ладошек, хвастливую чашку и трусливую карамельку. Коррекционная программа для младших школьников // Школьный психолог (Приложение к газете «1 сентября»). – 2007. – №9.
2. Вежновец И. Программа развития эмоциональной сферы // Школьный психолог (Приложение к газете «1 сентября»). – 2005. – №17.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003.
5. Позднякова Ольга, Манохина Л. Интегрированный урок по окружающему миру и психологии // Школьный психолог (Приложение к газете «1 сентября»). – 2011. – №5.
6. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. – М.: Генезис, 2003.