



Татьяна Тратинко,
преподаватель кафедры социальной работы ГИУСТ БГУ

Содействие успешной социально-психологической адаптации первоклассника к обучению в школе

Первоначальный этап пребывания в школе – период социально-психологической адаптации ребенка к новым условиям.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. При этом забывая о том, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо, прежде всего, в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем, в поисках своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей.

При поступлении в первый класс успешность систематического обучения в школе предполагает два основных условия: наличие психологических качеств, необходимых для установления контакта с классным коллективом, и хорошее самочувствие ребенка в школьной среде, которое является стимулом овладения учебной программой. Эти качества обеспечивают адаптацию к новым социальным условиям.

Благоприятные взаимоотношения со сверстниками рождают у ребенка чувство общности с ними, привязанность к группе. При их отсутствии возникают состояния напряженности и тревожности, приводящие либо к возникновению чувства неполноценности и подавленности, либо агрессивности. Это плохо в обоих случаях, ибо может способствовать формированию отрицательного отношения к детям (а иногда и к школе, людям вообще), мнительности, враждебности, стремлению к уединению.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок, убежденный в том, что у него должно все получаться хорошо, сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому проведение социально-психологического тренинга с первоклассниками с целью содействия успешности их адаптации к обучению в школе является актуальным.

Во время тренинговых занятий каждый ребенок окружается вниманием и заботой, может рассчитывать на помощь других, поэтому способен активно пробовать различные стили общения, усваивать новые, не свойственные ему ранее коммуникативные умения и навыки, учиться доверять людям. На групповом тренинге значительное место должно отводиться заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость. Задача группы – помочь каждому участнику выразить себя индивидуальными средствами.

При проведении тренинговых занятий необходимо помнить, что психологические особенности шестилеток определяются переходным характером их возраста. В их жизнедеятельности еще преобладает игра. В связи с этим, при проведении тренинга, целесообразно включать игровые и двигательные задания.

Необходимо также отметить, что первоклассники еще не могут контролировать свои действия (например, проверить наличие ошибок в написанном тексте), поэтому главной задачей тренинговых занятий становится содействие развитию рефлексии, помощь в осознании детьми своих эмоциональных состояний и установление атмосферы дружелюбия в группе.

Чтобы помочь каждому ребенку найти правильную дорогу в школе, можно использовать материал для групповых занятий, предложенный ниже. Эти материалы видоизменялись и дополнялись. Последние изменения нам помогли сделать ученики и психолог школы № 108 Минска, а также студенты специальности «Социальная работа» ГИУСТ БГУ.

Исходя из вышеизложенного, нам кажется, что программа социально-психологического тренинга должна включать три цикла игр, которые направлены на содействие успешной адаптации первоклассника к обучению в школе. Для повышения эффективности процесса желательно соблюдать предложенную последовательность циклов.

Первый цикл – «Я – школьник», включает занятия, посвященные знакомству со школой, с учениками своего класса, привыканию к требованиям обучения. Данный цикл состоит из трех занятий.

Второй цикл – «Я и мои друзья» – включает в себя игры, направленные на формирование межличностных взаимодействий через овладение способами установления отношений с другими детьми. Данный цикл состоит из четырех занятий.

Третий цикл – «Это – Я и мои чувства» – помогает детям научиться различать и определять собственные чувства, переживания и развивать эмоциональное самовыражение. Данный цикл состоит из трех занятий.

Необходимо помнить о том, что общая продолжительность занятий не должна превышать 45 минут.

Основное содержание программы «Это – Я...»

Первый цикл – «Я – школьник»

Главная задача – суметь, с одной стороны, войти в контакт с детьми, создать атмосферу безопасности и принятия, подчеркнуть отличие тренинговых занятий от уроков, а с другой – установить необходимые границы.

Занятие 1 «Это – Я...»

1. Игра «Именной паровозик»

Цель: поприветствовать присутствующих и познакомиться с детьми.

Содержание: все участники становятся в круг, выбирается «ведущий паровозик», он движется по кругу, изображая настоящий паровозик (гудит, пытит), затем останавливается около одного из игроков, приветствуя его и называя свое имя (например: «Привет, я – Петя!»). В ответ выбранный участник тоже здоровается и называет свое имя (например: «Привет, Петя, я – Маша!»). «Ведущий паровозик» (Петя) приветствует (Машу) поднятием вначале правой, а затем левой руки и одновременно выкрикивая имя (т.е. Маша). Все дети повторяют. Маша становится перед Петей, который берет ее за талию. Оба двигаются по кругу в поисках нового знакомства. Игра продолжается до тех пор, пока ее участниками не станут все дети. После приветствия (знакомства) ведущему необходимо поинтересоваться, приятно ли ребятам было услышать приветствие одноклассников.

2. Игра «Это – мое имя»

Содержание: ребенку предлагается поискать в комнате такой предмет, которому он бы мог дать свое имя. После того, как ребенок сделает свой выбор, его просят описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки. Ведущий помогает ребенку в описании, а затем спрашивает, подходит ли это описание самому ребенку.

Данная игра позволяет ребенку с помощью переноса раскрыть свои слабые и сильные стороны.

3. Игра «Красивое имя»

Цель: повышение у ребенка уровня самопринятия.

Ведущий предлагает ребенку написать свое имя на листе бумаги ярким фломастером. Затем ребенку предлагается украсить, раскрасить свое имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво.

Занятие 2 «Я и ребята моего класса»

Разминка «Ролевая гимнастика»

1. Игра «Круг знакомств»

Цель: сплотить и раскрепостить участников тренинга.



Содержание: участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр круга, называет свое имя, показывает какое-то движение или жест, затем возвращается снова в круг. Все игроки повторяют как можно точнее его движение, мимику. Таким образом, каждый из участников демонстрирует свое движение или жест.

2. Игра «Имя соседа»

Содержание: ведущий кидает детям мячик. Тот, кому он попадает в руки, должен быстро назвать имена своих соседей.

3. Упражнение «Я тоже»

Содержание: ведущий называет какие-либо учебные уме-

ния. Дети, которые считают, что тоже научились им, громко хором кричат «Я тоже!». Например: «Я научился готовиться к уроку» и т.п.

4. Игра «Зеркало»

Содержание: участники стоят по парам друг напротив друга. Один человек в каждой паре показывает какое-либо движение, а другой должен повторить его. Вначале выполняются заметные движения (кивок головы и т.д.), а затем – более мелкие (меняется мимика и т.д.). Через некоторое время участники меняются ролями.

Занятие 3 «Зачем мне нужно ходить в школу»

Разминка «Ролевая гимнастика»

1. Мозговой штурм «Закончи предложение»

Содержание: дети завершают предложения, которые произносит ведущий. Например:

Школа отличается от детского сада...

Я хожу в школу для того, чтобы научиться...

2. Игра «Живые картинки»

Содержание: группа детей делится на команды. Представитель каждой команды из «волшебного мешочка» берет карточку, на которой изображена сюжетная сцена из жизни школьника. Задача каждой команды невербально изобразить картину. Другие команды отгадывают ее название.

Варианты картин: урок чтения, перемена и т.д.

3. Работа со сказкой «Про Колю» (автор Н.Селезнева)

Содержание: дети слушают и обсуждают сказку в стихах.

Вопросы для обсуждения:

Почему Коля не хотел ходить в школу?

Какой сон он увидел?

Почему он потом захотел учиться?

4. Рисунок «Я в школе»

Содержание: дети рисуют себя в школе. После выполнения упражнения создается «Выставка рисунков», идет их обсуждение.

Второй цикл – «Я и мои друзья»

Цель: сплочение, развитие способности чувствовать друг друга.

Занятие 1 «Мой класс»

Ролевая гимнастика

1. Игра «Встаньте все те, кто...»

Содержание: ведущий предлагает (используя движения) встать всем тем, кто любит бегать; хлопнуть в ладоши тех, кто любит читать и т.п.

Роль ведущего могут выполнять дети. После завершения упражнения задаются вопросы, подводятся итоги игры.

2. «Найди себе пару»

Содержание: Детям предлагается достать карточку с изображением животного из «волшебного мешочка», не выдавая друг другу свой секрет. Далее участники передвигаются по классу с закрытыми глазами и издают звуки того животного, которое было изображено на вытянутой ими карточке. Каждый участник ищет того, кто издает подобные ему звуки. Таким образом, в классе образуются пары. Игра продолжается до тех пор, пока не будут найдены все «родственники».

3. Упражнение «Карандаши»

Содержание: участники стоят в кругу, у каждого в руках находится карандаш. Затем участники закрепляют карандаши на кончиках указательных пальцев, таким образом, держа их только указательными пальцами. Ведущий дает команду. Например, присесть, дети сообща выполняют команду, при этом стараясь не уронить карандаши. Затем движения усложняют-

ся. Группа становится как единое целое.

5. Игра «Режим школьника»

Содержание: при помощи магнитов на доске в произвольном порядке прикрепляются карточки с режимными моментами дня школьника. Количество карточек должно соответствовать количеству участников. По сигналу ведущего дети, взяв по карточке, должны составить свой режим дня (став в шеренгу в правильном порядке).

Занятие 2 «Мой класс (продолжение)»

Цель: сплочение коллектива, развитие умения работы в команде.

Ролевая гимнастика

1. Игра «Угадай по голосу»

Содержание: водящий становится спиной к остальным участникам игры. В это время кто-то из ребят произносит комплимент в адрес водящего (например, ты – хороший друг). Водящий должен угадать по голосу, автора данного комплимента. Водящим должны побывать все участники игры.

2. Упражнение «Клеевой дождик»



Содержание: ребята становятся друг за другом и по команде ведущего выполняют определенные задания. Например, все кладут правую руку на плечо впереди стоящего и двигаются по кругу. С каждым разом движения усложняются. Задача ребят – держаться всем вместе и «не расклеиться».

3. Игра «Ассоциации»

Содержание: ребенок невербально изображает своего одноклассника, его особенности, привычки, как он их видит. Остальные дети отгадывают, кого он изображает.

4. Игра «Передай по кругу»

Содержание: дети идут по кругу, передают горячую картошку, ледышку, бабочку (пантомимика).

Занятие 3 «Мои друзья в классе»

Ролевая гимнастика

1. Упражнение «Кто умеет хорошо...».

Содержание: ведущий предлагает найти детей, которые хорошо умеют справляться с разными делами. Затем он называет различные умения. Те дети, которые считают, что обладают названным умением, говорят: «Это – Я». Возможные вопросы: «Кто умеет чисто писать в тетрадях? ...хорошо рисовать? ...дружить?»

2. Мозговой штурм «Закончи предложение»

Содержание: дети завершают предложения, которые произносит ведущий.

«Я подружился в школе с...»

«Я хочу подружиться с...».

3. Работа со сказкой «Снежинка» (автор А.Пугачева).

4. Упражнение «Тропинка к сердцу».

Содержание: для упражнения готовятся сердечки из бумаги, на которых написаны имена детей. Сердечки на расстоянии прикрепляются магнитами к доске. Ведущий предлагает детям подойти к доске и мелом нарисовать тропинку от своего «сердечка» к «сердечкам» тех ребят, с которыми он подружился, то есть нашел тропинку к их сердцу. Если в классе есть дети, которые еще ни с кем не дружат, можно предложить им нарисовать тропинки к тем ребятам, которые им нравятся.

Занятие 4 «Мы – одноклассники»

Ролевая гимнастика

1. Приветствие «Зверюшки»



Содержание: участникам предлагается разделить на 3 команды: мишки, белочки и зайчики, а потом образовать круг. Затем, каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»:

Мишки – пожимают руку; белочки – обнимаются; зайки – трутся носами.

2. Упражнение «Мы»

Содержание: ведущий просит ребят придумать и сказать, какие они, приводя образец: «Мы – веселые». Дети хором выкрикивают придуманные фразы. Если у ребят возникают затруднения, ведущий помогает им.

3. Упражнение «Добрые дела»

Содержание: ведущий говорит детям, что они учатся не так долго, но уже многие в чем-то помогли друг другу: кто-то дал карандаш, кто-то поддержал, когда товарищу было трудно. Детям предлагается вспомнить такие случаи. Затем тот, кто вспомнил, подходит к товарищу, прикладывает свои ладошки к его ладошкам, смотрит ему в глаза и говорит: «Спасибо тебе за то, что ты мне помог».

4. Мозговой штурм «Закончи предложение»

Содержание: дети завершают предложения, которые произносит ведущий.

«Мои друзья в школе – это ...»

«Мы иногда ссоримся, потому что...»

«Дети любят мириться, потому что...»

5. Упражнение «Как можно помириться»

Содержание: ведущий предлагает детям вспомнить, как можно помириться; показать, а затем и назвать разные способы «примирения»: при помощи слов и т.п.

6. Упражнение «Ладошки»

Содержание: дети обрисовывают свои ладошки, разукрашивают их, а затем пишут на них свои имена. После этого все



ладошки приклеиваются к заранее вырезанному из бумаги кругу таким образом, чтобы получился один цветок. Так детям наглядно показывают, что их класс – это единое целое.

Третий цикл – «Это Я и мои чувства»

Цель: создать в группе эмоционально благоприятный фон; познакомить детей с разными чувствами и состояниями.

Занятие 1 «Наши чувства»

1. Упражнение «Импульс»

Содержание: дети, стоя в кругу, берутся за руки. Ведущий посылает сигнал – сжимает руку рядом стоящему, тот передает сигнал следующему. Таким образом, сигнал начинает бегать по кругу.

2. Психогимнастика «чувства»

Содержание: детям зачитываются этюды, а они должны изобразить чувства, о которых идет речь (5-6 этюдов), например:

Мама енотиха пошла добывать еду. Крошка енот остался один в норке. Вокруг темно, слышны шорохи, крошке еноту очень страшно, а вдруг на него кто-нибудь нападет (страх).

3. Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку «О муравьишке, который пошел в школу» (Е.Катынская).

Занятие 2 «Мое настроение»

Цель: учить распознавать чувства и эмоции; стимулировать их проявление; развивать наблюдательность и активность; способствовать принятию детьми друг друга.

1. Упражнение «Опаздывающее зеркало»

Содержание: дети сначала повторяют движения за ведущим: его мимику, пантомимику, затем делают то же самое, отставая на один повтор.

2. Игра «Поза и номер»

Содержание: ведущий показывает номер, а дети должны принять позу, соответствующую эмоции, например: 1 – гордость; 2 – интерес; 3 – печаль; 4 – удивление и т.д.

3. Игра «Замри и оправдай позу»

Содержание: дети под музыку ходят по комнате. Когда музыка перестает играть, дети замирают. Каждый своей позой изображает то, что он делает и какое у него настроение.

4. Упражнение «Изобрази скульптуру»

Содержание: дети работают в парах. Один – «скульптор», другой – «глина». «Скульптор» лепит из «глины» скульптуру, изображающую какое-либо чувство. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами.

5. Упражнение «Мусорное ведро»

Содержание: ведущий предлагает ребятам выбросить в мусорное ведро те чувства, от которых они хотят избавиться.

Например: «Я обижаюсь на...», «Я боюсь...», сворачивают листочки-комочки, выбрасывая их в мусорное ведро. Дежурный выносит ведро в мусорный ящик. После этого дети рисуют свое настроение.

Занятие 3 «Определение причин возникновения эмоций»

1. Упражнение «Шурум-бурум»

Содержание: водящий загадывает чувство, а затем только интонацией, произнося лишь слова «шурум-бурум», показывает детям чувство. Дети его отгадывают.



2. Упражнение «Покрывало»

Содержание: участники делятся на две группы. Между ними держится одеяло, таким образом, чтобы они не видели друг друга. Затем от каждой группы к одеялу подходят по одному игроку. Одеяло резко поднимается вверх. Задача игроков – назвать имя человека, сидящего перед ним. Выигрывает тот, кто называет первым.

3. Мозговой штурм «Закончи предложение»

Содержание: дети завершают предложения, про чувства которые произносит ведущий. Например,

Радость – это когда...и т.д.

4. Игра «Ожившее чувство»

Содержание: участники делятся на группы. Каждой группе, используя цветную бумагу и краски, нужно изготовить костюм и маску для своего чувства, придумать типичные для него фразы и подготовиться для выполнения роли чувства. Когда «актеры» готовы, они выходят на «сцену». Группа должна угадать показываемое чувство.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Итоговое занятие должно обобщать основные знания и навыки детей, полученные ими в течение тренинга. Оно позволит детям вспомнить полюбившиеся упражнения, применить их в новой ситуации.

Подготовьтесь к занятию вместе с детьми: выберите подходящий вариант (конкурс, КВН, путешествие).

Итоковым упражнением в данном занятии может стать совместное творчество на тему: «Мы – дружный класс».

Заключительное, итоговое занятие необходимо для ощущения полноты и завершенности, которое остается по окончании долгой и важной работы.

Данный социально-психологический тренинг способствует формированию у детей чувства «Мы», гордость за принадлежность к своему классу. А результаты данного тренинга могут служить основой дальнейшей развивающей и коррекционной работы специалиста с первоклассниками.