

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИШИМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. П. П. ЕРШОВА
(ФИЛИАЛ) ТЮМГУ
Кафедра педагогики и психологии

Заведующий кафедрой
Кандидат педагогических наук,
доцент
Е.В. Слизкова

_____ 2020 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
бакалавра

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ
ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль: «Психология и социальная педагогика»

Выполнила работу
студентка 5 курса
заочной формы обучения

(Подпись)

Сексенбаева
Зауреш
Сапарбековна

Руководитель работы
кандидат педагогических
наук, доцент

(Подпись)

Быстрова
Наталья
Владимировна

Ишим
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	
Error! Bookmark not defined.	
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ.....	8
1.1. ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	8
1.2. ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	11
1.3. ФОРМЫ РАБОТЫ ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ.....	17
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.....	26
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ.....	29
2.1. ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ.....	29
2.2. РЕАЛИЗАЦИЯ ФОРМ РАБОТЫ ПО СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ.....	44
2.3. ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ.....	49
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ. СПИСОК ИСПЫТУЕМЫХ.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ. КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ	73
ПРИЛОЖЕНИЕ. МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ.....	99

ВВЕДЕНИЕ

Социально-психологическая адаптация в первом классе - один из самых сложных периодов в жизни ребенка. С началом обучения в первом классе ребенок должен освоить новую социальную роль ученика, новый вид деятельности - обучение. У ребенка меняется социальная среда: появляются новые друзья из класса, появляются учителя. Школа для детей становится большой социально-психологической группой. С приходом в первый класс ребенок меняется, и меняется картина его жизни. У ребенка от 6 до 7 лет уже есть основные педагогические предпосылки обучения: методы познавательной деятельности, мотивация. Формирование ребенка в качестве ученика происходит в процессе обучения и на протяжении всей школьной жизни. Процесс такого формирования в благоприятных условиях охватывает первую половину первого года школьного образования.

Социально-психологическая адаптация первоклассника к школе является одной из актуальных и серьезных проблем, так как для первоклассника, приходит в школу, является ситуацией неопределенности, которая вызывает определенные эмоции.

Успех социально - психологической активности ребенка зависит от благополучия периода адаптации к школе. Школьная дезадаптация приводит к снижению учебной мотивации, разрыву межличностных отношений, развитию невротических состояний, девиантных форм поведения. Неблагоприятное прохождение адаптацией свидетельствует о снижении функциональных резервов организма и систем эмоциональной регуляции, что приводит к возникновению соматических заболеваний.

Многие зарубежные и отечественные педагоги и ученые занимались проблемой школьной адаптации. Они рассмотрели такие вопросы, как влияние педагогической среды на развитие личности ребенка (Л. В. Мудрик, Т. С. Семёнов и др.); исследование понятия «социальная адаптация» отечественных ученых (А. В. Петровский, А. А. Налчаджян и др.).

Особенности адаптации первоклассника к новым условиям систематического обучения в группе сверстников (М. М. Безруких, С. А. Беличева, М. Р. Битянова).

В соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, в результате обучения по программе начального образования включение освоении начальных навыков адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире; принятие и развитие социальной роли ученика, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного чувства учения; развитие способности сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях.

Таким образом, анализ теории, практики и стратегических документов в области образования Российской Федерации показывает актуальные проблемы адаптации учащихся к школьным условиям.

Противоречия: между необходимостью социально-психологической адаптации первоклассников в школе и отсутствием для этого эффективных форм работы;

- между необходимостью реализации эффективных форм социально-психологической адаптации в школе и слабой практической разработанностью данного вопроса с учетом современных условий образования.

Проблема исследования: каковы эффективные формы работы по социально-психологической адаптации первоклассников в школе?

Тема исследования: «Социально-психологическая адаптация первоклассников в школе».

Объект исследования: процесс социально-психологической адаптации первоклассников в школе.

Предмет исследования: формы работы по социально-психологической адаптации первоклассников в школе.

Цель исследования: на основе теоретических и эмпирических данных, полученных в ходе исследования, разработать и проверить эффективность

форм работы по социально-психологической адаптации первоклассников в школе.

Задачи исследования:

- 1) Рассмотреть проблему социально-педагогической адаптации первоклассников в психолого-педагогической литературе;
- 2) Проанализировать формы работы по социально-психологической адаптации первоклассников в школе;
- 3) Осуществить диагностику уровня социально-психологической адаптации первоклассников в школе;
- 4) Выявить и реализовать формы работы по социально-психологической адаптации первоклассников в школе;
- 5) проверить экспериментальным путем эффективность выбранных форм работы по социально-психологической адаптации первоклассников в школе.

Гипотеза исследования: социально-психологическая адаптация первоклассников к школе будет эффективной, если реализуются следующие формы работы: а именно, диагностика («календарь настроения»), беседы индивидуальные и групповые, арт-терапия (включающая изотерапию, сказкотерапию и музыкотерапию) и телесно-ориентированная терапия (задания на релаксацию, телесно-ориентированные игры и упражнения).

Методы исследований:

1. Теоретические - анализ, обобщение, синтез, систематизация.
2. Эмпирические методы - опрос, беседа, наблюдение, тестирование, эксперимент.
3. Методы математической статистики (угловое преобразование Фишера).

База исследования: МОУ Березовская СОШ. Челябинская обл. Аргаяшский р-он. В эксперименте принимали участие 25 учеников 1 «А» класса (экспериментальная группа) и 25 учеников 1 «В» класса (контрольная группа).

Новизна исследования: заключается в том, что разработаны и описаны формы работы по социально-психологической адаптации первоклассников к обучению в школе, а также экспериментально доказана их эффективность.

Практическая значимость: исследования заключается в том, что разработанные и апробированные формы работы для успешной адаптации первоклассников к обучению в школе может быть использована в образовательных организациях, реализующих программу начального общего образования.

Этапы исследования: исследование проводилось в 2019–2020 годах и состояло из трех этапов:

На первом этапе (сентябрь 2019 г. - октябрь 2019 г.) был проведен анализ современного состояния проблем на основе изучения специальной психолого-педагогической литературы по вопросам исследования; сформулированы цель, задачи исследования, гипотеза.

На втором этапе (сентябрь 2019 г.). Была проведена диагностика социально-психологической адаптации первоклассников в школе, проанализированы данные, полученные в ходе констатирующего этапа эксперимента; проводилась проверка гипотезы; разрабатывались формы работы по социально-психологической адаптации первоклассников к школе.

На третьем этапе (ноябрь 2019 г. - март 2020 г.) были реализованы формы работы по социально-психологической адаптации первоклассников в школе, проверялась их эффективность; осуществлялось обобщение, систематизация, обработка результатов исследования; формулировались теоретические и экспериментальные выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Апробация результатов исследования: осуществлялась в виде докладов на педагогических советах. На базе Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа Березовская .Челябинская обл. Аргаяшский р-он. »

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы (61 источников) и приложений (2). Общий объем работы -99страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ

1.1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С приходом в первый класс ребенок уже осознает, какое место он может занять в ближайшее время, открывает для себя новое место в пространстве межличностных отношений в команде сверстников. Происходят кардинальные изменения в деятельности, общении и отношениях с другими людьми. Меняется не только образ жизни, но и появляются новые обязанности, а также новые отношения ребенка с окружающими людьми.

Ведущей деятельностью детей становится образовательная деятельность, в результате которой возникает психические новообразования. Она характеризуется эффективностью, производительностью и обязательностью [2,с.56].

До семи лет ребенок уже разбирается в семейных отношениях, способен занять желаемое и правильное место среди близких, согласно своего социального статуса. Он умеет строить отношения со взрослыми и сверстниками: у него есть навыки самообладания, он может подчиняться обстоятельствам, быть верным своим желаниям. Ребенок уже знает, что оценка его действий и мотивов состоит не столько в его отношении к себе, сколько в том, как его действия воспринимаются другими людьми. У него достаточно развиты навыки рефлексии. В этом возрасте значительным достижением в развитии личности ребенка является преимущество мотива «я должен» над мотивом «я хочу» [5,с.78].

Психологическая жизнь ребенка приобретает черты опосредованности и произвольности. Если в старшем дошкольном возрасте у ребенка была возможность более или менее свободно вести себя только в играх с

активностью или с привязанностью к помощи взрослого, то к семи годам эта способность становится внутренним достоянием самого ребенка и переносит его в разные сферы жизни.

Параллельно с этим происходят значительные изменения в эмоционально-мотивационной среде. Впервые возникает синтез переживаний. Цепочка достижений или неудач, каждый раз испытываемая ребенком в тех или иных ситуациях (обучение, общение), приводит к появлению резистентных аффективных комплексов, ощущений неполноценности, ущемления самолюбия, наоборот, к повышению самооценки, чувству собственной значимости, компетентности [9,с.78].

Процесс психологического развития ребенка приводит к тому, что на границе между дошкольным и школьным возрастом у детей возникает явное желание занять новую, более взрослую жизненную позицию - стремление к новой позиции в системе социальных отношений и реализации новой, важной не только для них, но и для других людей активности, заключается в необходимости руководить социально значимой деятельностью. Этот новый уровень развития самосознания связан с появлением внутренней позиции. Это центральное формирование личности, которое начинает определять всю систему отношений ребенка: с самим собой, с другими людьми, со всем миром.

В условиях начальной школы все это достигается путем достижения общественной позиции учащегося и осуществления мероприятий, обеспечивающих реализацию этой позиции - учению [11,с.90].

Следует отметить, что важным аспектом психологической жизни первоклассника является также способность ребенка в этот период сотрудничать с другими детьми в классе, а также с учителем начальной школы. Способность эффективно взаимодействовать со сверстниками имеет решающее значение для развития образовательной деятельности в целом, которая носит коллективный характер и также играет большую роль в вопросе удовлетворения от обучения для самого себя.

Следует отметить, что в этом возрасте у ребенка прослеживается диссонанс физического и нервно-психического развития, что в свою очередь отражается на временном ослаблении нервной системы. Наблюдается повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении. В этот период идет интенсивный процесс развития двигательных функций ребенка.

Наиболее значимо увеличение большинства показателей моторного развития (мышцы, выносливость, пространственная ориентация движений, зрительно-моторная координация). В этот период прослеживается явный прогресс. Моторные функции получают очень важное развитие, в частности, значительно улучшается координация движений, чему способствует физическая культура, различные виды спорта (плавание, гимнастика, легкая атлетика и т. д.), ручным и производительным трудом [16,с.76].

В процессе физического развития первоклассника происходит и активное развитие различных психических функций, в том числе высших, которые связаны с познавательной деятельностью и в то же время с более высокими (моральными) чувствами. Когнитивное развитие младших школьников происходит в процессе их обучения.

Восприятие первоклассников отличается нестабильностью и неорганизованностью, но в то же время остротой и новизной, «созерцательной любознательностью». Ребенок может спутать цифры 9 и 6, мягкий и твердый знак с буквой «р», но в то же время с ярким любопытством он воспринимает окружающую жизнь, которая каждый день что-то новое открывает перед ним. Низкая дифференцированность восприятия, слабость анализа частично компенсируются четкими эмоциями [27,с.43].

Внимание первоклассников, ограничено в объеме и по времени. Дети могут сосредоточить внимание на неинтересных действиях, но у них по-прежнему доминирует непроизвольное внимание. При отсутствии достаточных или правильно сформулированных заданных психических функций процесс обучения невозможен.

Внешнее поведение ребенка наиболее существенно отражается на его внутреннем мире, поэтому первокласснику требуется постоянное внимание.

Интенсивно формируются интеллектуальные, социальные и моральные характеристики, большинство из них останутся неизменными на протяжении всей жизни.

В младшем школьном возрасте происходит дальнейшее психологическое и физиологическое развитие ребенка, что дает возможность систематического обучения в школе. Начало обучения приводит к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «социальным» субъектом и теперь несет социально значимые обязанности, реализация которых получает общественную оценку.

Итак, изучив психолого-педагогические особенности первоклассника, мы видим, что в возрасте от шести до семи лет появляется такой важное психологическое новообразование, как произвольное поведение, ребенок становится независимым. В младшем школьном возрасте ребенок начинает ощущать свою уникальность, осознает себя как личность.

Ребенок в этом возрасте очень восприимчив к внешним воздействиям, благодаря которым он интенсивно усваивает как интеллектуальные, так и моральные знания. Существенную роль в установлении нравственных норм и развитии интересов детей играет учитель, который помогает детям в социальной и психологической адаптации в первом классе. Об особенностях социально-психологической адаптации младших школьников пойдет речь далее.

1.2. ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Тенденции развития современного общества, существующие глобальные проблемы, связанные с вопросами воспитания и обучения детей, сложность современных учебных программ, а также необходимость гармонизации личного потенциала ребенка в обществе с целью успешной

адаптации учащихся уже на этапе начального образования, определяют актуальность рассматриваемой проблемы.

Адапта́ция (лат. *adapto* «приспосаблию») — приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды.

Социально-психологическая адаптация (от латинского *adapto* - «приспосаблию» и *socialis* - «общественная») - 1) непрерывный процесс активной приспособляемости субъекта к социально-психологическим условиям среды; 2) итог этого процесса [26,с.86].

С. П. Степанов предлагает несколько иную трактовку термина. Социально-психологическая адаптация - активная адаптация к условиям социальной среды посредством обучения и приобретения целей, ценностей, принципов и моделей поведения, признанных в данном обществе [53,с.69].

Социально-психологическая адаптация объясняет, как возникновение сущности основано на системе общественных отношений. Этот термин не предусматривает характерных черт социального сотрудничества, в котором обе стороны (социально-психологическая среда и человек) взаимно активны.

Понятие «социально-психологическая адаптация» в нашей стране начало массово использоваться с середины 1960-х годов, но в то же время сам термин трактовался разными авторами не единообразно.

В частности, по мнению Ж. Пиаже, процесс социально-психологической адаптации трактуется как «единство процессов аккомодации (усвоение правил среды, «ее» общества») и ассимиляции (само «общество», трансформация среды), т. е. как совместный процесс и результат инициативы субъекта» [50, с. 110].

В работах И.А. Милославовой также подтверждается объективно-субъективный характер адаптации и подчеркивается, что с помощью социально-психологической адаптации человек усваивает в обязательном порядке те модели, образцы, с помощью которых он активно адаптируется к складывающейся жизненной ситуации [39, с. 89].

По мнению Т. Н. Вершининой, если «социально-психологическая

среда активна по отношению к субъекту, приспособление доминирует в адаптации; если субъект находится на переднем крае в отношениях, то адаптация носит характер активной деятельности» [15, с. 87].

С. Д. Артемов отображает социальную адаптацию как «процесс приспособления личности к существующим социальным отношениям, принципам, нормам, ценностям общества, в котором человек живет и работает» [2, с. 79].

Чтобы представить содержание процесса социально - психологической адаптации, важно понимание концепций социально-психологической адаптации и социализации. Социально-психологическая адаптация является предпосылкой обеспечения адекватной социализации человека. Это дает человеку право не только проявить себя, свое отношение к людям, действиям, быть инициативным участником социальных процессов и событий, но и реализовать их естественное социальное саморазвитие [57,с.98].

Природа установила у человека предрасположенность к развитию социально-психологических процессов адаптации в самых разных сферах ее функционирования. Эти типы потенциалов важны для каждого человека. Благодаря им люди успешно адаптируются к окружающей среде, в том числе очень сложной и негативной.

Признаками ситуационной социально-психологической адаптации человека являются его удовлетворенность окружающей средой, собственной инициативой, проявлением и приобретением соответствующего навыка.

Социально-психологическая адаптация ребенка имеет особое значение - процесс и обобщение согласования личных потенциалов ребенка и взаимодействия с окружающей средой, адаптация его к сфере влияния, другим жизненным обстоятельствам, построение отношений в определенных социально-психологических обществах, определение отношений поведения традиции в их порядке и порядке [60,с.56].

В процессе развития социально-психологической адаптации на

человека влияет не только окружающая среда, но и трансформирующаяся социально-психологическая ситуация. Следовательно, необходимо адаптироваться не только к классному коллективу ребенка, к его месту в школе, к учителю.

Результатом успешной социально-психологической адаптации является адаптация ребенка в коллективном окружении. Мы считаем, что наиболее важными признаками адаптации являются отмеченные: значительное место ребенка в коллективе; социальные эмоции, которые передают его отношение к нормам, традициям и правилам поведения и его эмоциональное настроение; самооценка; степень общения и взаимодействия.

Социально-психологическая адаптация первоклассника - это, прежде всего, реализация стремления освоить социальные роли; социально-психологическая самоидентификация - выбор детьми своих ценностей и позиций в общей структуре коллективных отношений, вовлечение в эту систему на основе ранее созданных устремлений и кругов интересов [8].

В первом классе необычная нагрузка ложится на плечи ребенка. Независимо от активности ученика: умственного обучения новым знаниям, статической нагрузки, сидя в практически неподвижном положении за столом, психологического от общения в большой команде, - на все это детский организм реагирует поверхностной активностью. И чем больше нагрузка, тем больше энергии тратится. И потенциал тела не бесконечен. Поэтому взрослые должны следить за тем, чтобы ребенок не находился в длительном напряжении, приводящем к усталости и малоподвижности, которые могут негативно повлиять на здоровье ребенка. Физическая адаптация детей длится 1,5-2 месяца [13,с.42].

Показатели того, что ребенок успешно адаптировался к школе:

- удовлетворенность процессом обучения; ребенок любит школу, он уверен в своих навыках и не испытывает чувства страха;
- ребенок справляется с учебной программой;
- первоклассник может самостоятельно выполнять учебные задания, а

при возникновении трудностей обращаться за помощью к взрослым только после попытки решить проблему самостоятельно;

- удовлетворенность ребенка межличностными отношениями со сверстниками и учителями.

Во время адаптации ребенка к школе наиболее значительные изменения происходят в его поведении. Обычно показателем адаптационных трудностей являются такие изменения в поведении, как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность или, наоборот, апатия, депрессия и беспокойство, отвращение к школе. Все изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе [7,с.93].

На успешную адаптацию школьников влияют различные факторы: возраст ребенка и его психологические особенности, психическое и физическое здоровье, уровень готовности учиться в школе (интеллект, мотивация к обучению, готовность учиться, способность общаться, вести себя и правильно реагировать на ситуацию, организация поведения и деятельности, развитие психофизиологических функций, умственного уровня и познавательной активности), возраст начала систематического обучения, особенности школьной ситуации, взаимоотношения с учителями и одноклассниками, микроклимат в семье, а также его личностные характеристики и основные параметры психического развития [7,с.56].

Социально-психологическая адаптация проходит в активной или пассивной форме, но чаще всего в той и другой одновременно.

Пассивная форма социально-психологической адаптации – принятие человеком всех норм и требований поведения, обычных для социально-психологической группы, где оказался человек. Согласно этой формы социально-психологической адаптации субъекту нужно в полном объеме изменить собственные принципы и взгляды, что достаточно затруднительно, и начать жить по принципам и требованиям, принятым в этом социуме, ближайшем социальном обществе.

Активная форма социально-психологической адаптации предполагает

действие субъекта на окружающую действительность для ее развития. Как известно, в большинстве случаев, личность, адаптируясь к иному социальному окружению, трансформирует (так или иначе) как таковую социальную действительность, т.е. наряду с этим имеет место быть двуединый под названием «адаптационно-адаптирующий» процесс, какой показывает человеку условия изменения определенных норм поведения и разработки иных [11,с.76].

При этом отрицание принципиально новых социальных взглядов возможно внешне ни при каких условиях не проявляться, так как субъект может внешне следовать всем нормам поведения, привычным в этом социальном обществе (невольно зависеть от них), но при этом думать, что такого рода правила поведения настолько удалены от идеала, но в большей степени опасны и безнравственны. Данная ситуация приводит к душевному дискомфорту, депрессии, вызывает отрицательное отношение.

Процессы социально-психологической адаптации также выражаются в трех формах, обладающих разнообразным соответствием случайных и осознанных адаптивных конструкций [21,с.67].

Таким образом, социально-психологическая адаптация - это процесс активной адаптации субъекта к условиям новой среды, основанный на выработке общих норм, ценностей, регулируемых положениями кодекса поведения, в результате которых происходят определенные изменения личности. «Социально-психологическая адаптация» включает начальную стадию «социализации личности», которая совпадает с детством. На этом этапе первоклассник входит в мир людей: усвоение элементарных норм и правил поведения, социальных ролей, освоение простых форм деятельности. Социальные переживания, отражающие отношение ребенка к общественному окружению и его место в нем, являются одним из условий успешной адаптации первых классов.

Таким образом, основными показателями успешной адаптации ребенка к школе являются позитивное отношение ребенка к школе, принятие

школьных норм и правил, формирование мотивации к обучению, эмоциональное благополучие ребенка и формирование соответствующего поведения.

Опыт психолого-педагогического сопровождения адаптационного процесса первоклассников приводит к выводу о том, что существует несколько факторов, позитивно влияющих на процесс адаптации к школе. Эти факторы можно классифицировать на 3 группы: 1) психофизиологические факторы; 2) стартовая готовность к систематическому школьному обучению; 3) работа образовательного учреждения.

Решение проблемы социально-психологической адаптации в контексте оптимизации личностного развития состоит не только в отслеживании динамики адаптации учеников первого класса к школе, но и в прогнозировании их индивидуального развития.

Об особенностях социально-психологической адаптации младших школьников пойдет речь далее.

1.3. ФОРМЫ РАБОТЫ ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ

Работа социального педагога в системе образовательного учреждения важнейшая составная часть пространства социальной работы, направленной на реализацию ФГОС второго поколения. Данная работа позволяет активизировать ресурсы, раскрыть и максимально эффективно использовать творческий потенциал не только учащегося, но и всего педагогического коллектива, сопровождая очень важную функцию - развитие личности, включая ее социализацию, активируя также духовно-нравственное и художественное развитие. При внедрении ФГОС социальный педагог в своей повседневной деятельности призван объединять усилия семьи, образовательного учреждения, общественности, для оказания помощи в реализации учебной программы и внешкольной деятельности. Его главная

цель – улучшить способность человека к социальному функционированию, создать социуме условия (социально-экологические, психологические, социально-медицинские) способствующие достижению этой цели, раскрытию потенциальных возможностей человека [4,с.56].

Одна из главных задач школы – социально-психологическая адаптация ребенка. Успешная социально-психологическая адаптация первоклассников в школе возможна, если реализуются разнообразные формы работы – это доступный внешнему восприятию образ взаимодействия детей с педагогом, сложившийся благодаря системе используемых средств, выстраиваемых в определенном логическом обеспечении метода работы с детьми способствующий приспособлению к условиям школьной жизни.

Форма - (лат. forma) — внешнее очертание, фигура, наружность, образ, а также план, модель, штамп .

Форма работы по социально – психологической адаптации - это организованное взаимодействие обучающего и обучаемого. Главным здесь является характер взаимодействия преподавателя и учеников (или между учениками) в ходе получения ими знаний и формирования умений и навыков. Форма по своей сути организационно обеспечивает реализацию целей, содержания, принципов и изучения уровня адаптации детей. В то же время одна и та же форма может отражать разное содержание, иногда даже не соответствующее первоначальному замыслу.

Использование той или иной формы позволяет регулировать как отношения между педагогами и учащимися, так и между детьми. Благодаря формам, где заранее закладывается необходимость взаимодействия, происходит формирование норм социальных отношений.

В поисках формы педагог исходит из содержания: отбирает оптимальное средство, которое бы наилучшим образом несло на себе нагрузку внешнего оформления идеи. Ребенок же от формы идет к содержанию: он воспринимает внешнее, продвигаясь к сути; он увлекается формой, чтобы потом принять идею.

У формы есть еще одно ключевое назначение: она помогает дифференцировать педагогическое влияние, подчеркивая особенность детей, подростков и молодежи, несходство групп, индивидуальностей.

Формы отличаются друг от друга временем их подготовки и проведения, количеством участников.

По времени проведения все формы можно разделить на:

- кратковременные (продолжительностью от нескольких минут до нескольких часов);
- продолжительные (продолжительностью от нескольких дней до нескольких недель);
- традиционные (регулярно повторяющиеся).

По времени подготовки можно говорить об экспромтных формах, то есть проводимых с учащимися без включения их в предварительную подготовку, а также о формах, предусматривающих предварительную работу, подготовку учащихся [10,с.32].

Можно различать формы по видам деятельности — формы учебной, трудовой, спортивной, художественной деятельности; по способу влияния педагога — непосредственные и опосредованные.

По субъекту организации классификация форм может быть следующая:

- организаторами детей выступают педагоги, родители и другие взрослые;
- деятельность организуется на основе сотрудничества;
- инициатива и ее реализация принадлежит детям.

По результату все формы можно разделить на следующие группы:

- результатом является информационный обмен;
- результатом является выработка общего решения (мнения);
- результатом является общественно значимый продукт.

По количеству участников формы могут быть:

- индивидуальные (воспитатель — воспитанник);
- групповые (воспитатель — группа детей);

- массовые (воспитатель — несколько групп, классов).

К индивидуальным формам работы относятся: беседа, душевный разговор, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. Эти формы могут действовать самостоятельно, а чаще всего они сопровождают друг друга. Каждая из них имеет свою инструментовку, но перед педагогами в индивидуальных формах работы стоит одна из важнейших задач: распознать ученика, открыть его таланты, обнаружить все ценное, что присуще его характеру, устремлениям, а также все, что мешает ему проявить себя. С каждым из них необходимо взаимодействовать по-разному, для каждого нужен свой конкретный, индивидуализированный стиль взаимоотношений. Важно расположить к себе школьника, вызвать его на откровенность, завоевать доверие, разбудить желание поделиться с педагогом своими мыслями, сомнениями. В индивидуальных формах работы заложены большие возможности. Разговор по душам может оказаться для ребенка полезнее, чем несколько проведенных коллективных дел.

Влияние педагогов в групповых формах направлено также на развитие гуманных взаимоотношений между детьми, формирование у них коммуникативных умений. В этой связи важным средством является пример демократичного, уважительного, тактичного отношения к детям самого педагога [17,с.12].

Формы массовой работы принадлежат к числу наиболее распространённых в школе. Они рассчитаны на одновременный охват многих обучающихся, им свойственна красочность, торжественность, яркость, большое эмоциональное воздействие на детей и подростков. Массовая работа таит в себе большие возможности активизации учащихся.

Выделяют так же пять форм работы по адаптации школьников: словесно-логические, образно-художественные, трудовые, игровые, психологические.

Словесно-логические формы. Основным средством воздействия является слово, вызывающее ответные эмоции у детей. К этому типу форм относятся беседы на самые разные темы, дискуссии, собрания, конференции, лекции и т.д. главное здесь – обмен информацией, сообщения учеников, учителей и других взрослых, обсуждение проблем.

Образно-художественные формы. Они объединяют в себе такие дела детей, где главным средством воздействия является совместное, преимущественно эстетическое переживание. Главное здесь – вызвать сильные, глубокие и облагораживающие коллективные эмоции. Большой потенциал имеют такие формы, как концерт, спектакль, праздник и т.п.

Игровые формы работы. Это игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игры могут быть спортивные, познавательные, соревновательные, конкурсные. Все они нередко совмещают различные средства воздействия: слово, образ, чувства, работу.

Особое внимание на психологические формы работы с учащимися. В формах этого типа основными средствами воздействия являются элементы психологического тренинга, методы практической психологии, индивидуальной и групповой психотерапии. Это лекции, беседы, дискуссии, психологические упражнения, консультации. Они требуют некоторых специальных знаний и умений воспитателя [12,с.82].

Существуют как традиционные, так и новые формы работы.

К традиционным формам можно так же отнести – консультативную деятельность. Информационно-консультативная беседа включает в себя классные часы, внеурочные мероприятия, ориентированные на благополучную социальную адаптацию первоклассников.

Еще одной традиционной формой является психолого-педагогическая диагностика адаптированности ребенка в школе.

Главная цель диагностики заключается в определении детей, которые испытывают трудности в социально-психологической адаптации и нуждаются в профессиональной помощи. По результатам проведенного

исследования должны быть определены индивидуальные траектории развития школьников и разработаны рекомендации для учителей и родителей по оказанию поддержки детям в процессе их школьной адаптации.

Одной из форм диагностики может быть «Календарь настроения». Учащиеся ежедневно отмечают в форме смайликов свое настроение в течение школьного дня.

Помимо традиционных форм выделяют новые формы работы.

Существует несколько путей создания новых форм работы. Приведем примеры некоторых из них: комбинирование нескольких форм в одной; перенос форм из одной отрасли в другую; модифицирование известных организационных действий; внесение в известные формы нового содержания.

Использование новых форм в работе позволяет социальному педагогу повысить эффективность адаптационного процесса, является важнейшим условием формирования таких качеств, как уверенности в себе, целеустремленности, выдержки, терпения настойчивости, а так же формирует в детях ответственность, инициативность, самостоятельность. Новые формы работы по адаптации вызывают интерес у детей к мероприятию и повышают их активность. В итоге усиливается мотивация поведения, и формируются навыки деятельности младших школьников.

Можно прибегнуть к совершенствованию известных форм (при этом появляется тот или иной уровень новизны) и внедрению их в адаптационный процесс.

Например, В. Кардашов отмечает, что «определенный уровень художественно-творческого развития личности дает ей возможность безболезненно адаптироваться к новым социальным условиям, противостоять (без вреда здоровью) психологической напряженности, которая значительно выросла и в конце концов отражается на психике детей».[Кардашов ,с.57]

Учитывая сказанное выше, считаем необходимым привлечение младших школьников к активному участию в различных видах арт-терапевтической деятельности - рисовании, лепке, изготовлении

художественных изделий.

Мы согласны с Л. Лебедевой, которая предлагает использовать арт-терапию в качестве инновационной формы с целью адаптации детей в школе. Показаниями для арт-терапии в период адаптации могут выступать: трудности вхождения в новую социальную ситуацию; трудности в обучении; высокая конфликтность; эмоциональные и поведенческие проблемы (страхи, негативизм, гиперактивность, агрессивность, тревожность, замкнутость и т.д.).

Очень много детей, которые на первый взгляд, справляются и внешне достаточно успешно проявляют себя, при этом тратят колоссальные усилия над решением учебных и внеучебных ситуаций. Ребёнок истощается не только физически, но и психологически. Фактически ребёнок пытается проявить себя на фоне низких психологических ресурсов. Указанные причины также могут лежать в основе показаний для проведения арт-терапевтических процедур.

Арт-терапевтические формы включают в себя изобразительную деятельность и элементы музыкальной и танцевально-двигательной деятельности.

Среди новых форм можно так же выделить телесно-ориентированную терапию.

Телесно-ориентированная психотерапия—направление психотерапии, работающее с проблемами и неврозами через процедуры телесного контакта. Это синтетический метод и форма «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека. Психическое переживание должно испытывать влияние посредством тела. Телесно-ориентированная терапия опирается на заложенную природой систему построения движений. Данный вид терапии позволяет, в первую очередь, выявить, нарушено ли у ребенка взаимодействие организма со средой и определить способы восстановления активности этих уровней.

Специально организованная среда в сенсорной комнате, наполненная

разнообразными стимулами, позволяет улучшить и развить не только сенсомоторные навыки ребенка, но существенно стабилизировать психоэмоциональное состояние, создать условия для стимуляции речевой активности, сформировать более позитивную самооценку, существенно улучшить качество жизни.

Сенсорная комната в школе – это «лечебное» пространство для учеников любого возраста. Оно помогает школьникам справляться с переутомлением, эмоциональным напряжением вместе с психологом или педагогом в безопасном месте, где нет оценок и критики. Педагог или психолог проводят здесь для детей и подростков обучающие игры и психотехнические упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастику, релаксационные упражнения, творческие мероприятия. Здесь можно работать над формированием позитивной жизненной установки, снижением агрессивности, перепадами настроений, преодолением робости и застенчивости.

Выделяют пять групп методов телесно ориентированной терапии.

1 группа – «Чувствовать и расслабляться». Все три методики направлены на восстановление внутреннего равновесия, позволяют почувствовать себя лучше в собственном теле, научиться контролировать душевные порывы и, самое главное, – справляться со стрессом.

2. Самовнушение (аутотренинг).

3. Релаксация.

4. Медитативные психотехники. Суть медитации заключается в том, чтобы временно приостановить интеллектуальную деятельность и сконцентрироваться на восприятии органов чувств.

5. группа методов – «Дышать, петь и слушать». Дыхание, пение и музыка всегда использовались в терапевтических целях.

Таким образом, существует достаточно много форм работы под социально-психологической адаптации к школе. Под формой мы понимаем внешнее очертание, фигуру, наружность, образ, а также план, модель, штамп.

Форма работы по социально-психологической адаптации - это доступный внешнему восприятию образ взаимодействия детей с педагогом, сложившийся благодаря системе используемых средств, выстраиваемых в определенном логическом обеспечении метода работы с детьми, способствующий приспособлению к условиям школьной жизни. Выделяют формы по времени проведения (кратковременные, продолжительные, традиционные). По видам деятельности — формы учебной, трудовой, спортивной, художественной деятельности; по способу влияния педагога — непосредственные и опосредованные. Формы так же различают по результату, количеству участников и субъекту организации. Формы могут быть словесно-логические, образно-художественные, трудовые, игровые, психологические. Среди традиционных форм можно назвать – консультации, беседы, обмен мнениями, психолого-педагогическая диагностика и др. Среди новых форм выделяют – телесно-ориентированную терапию, арт-терапию.

Мы считаем, что в процессе социально-психологической адаптации первоклассников к школе необходимо сочетание как традиционных. Так и новых форм работы. А именно: диагностика, беседы, арт-терапия и телесно-ориентированная терапия.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Изучив теоретико-методологическую литературу, мы сделали следующие выводы.

Школьная адаптация - приспособление ребенка к новому школьному коллективу, нормам поведения и отношениям в новом социуме. В процессе школьной адаптации ребенок включается в систему классовых отношений со своими традициями, нормами жизни.

Цель социально-психологической адаптации – создание педагогических и социально-психологических условий, позволяющих ребёнку успешно функционировать и развиваться в педагогической среде (школьной системе отношений). Цель может быть достигнута за счёт последовательного решения педагогическим коллективом, социальными педагогами и психологами школы.

Основными определяющими факторами успешной адаптации ребенка к школе являются позитивное отношение ребенка в школе, соблюдение школьных норм и правил, создание мотивации к обучению, хорошее эмоциональное благополучие ребенка, формирование правильного поведения.

Младший школьный возраст является довольно значительным периодом жизни, поскольку в это время закладываются основы характера и поведения, проявляется темперамент, а также стремление сохранить определенный социальный статус в обществе.

Готовность ребенка к школе определяется уровнем развития личности в форме, мотивационном, коммуникативном и физическом смысле. Адаптация детей к школе во многом зависит от работы педагога и реализуемой программы социально - психологической адаптации.

Решение проблемы социально-психологической адаптации в контексте оптимизации личностного развития состоит не только в отслеживании

динамики адаптации учеников первого класса к школе, но и в прогнозировании их индивидуального развития, соотносить сложность заданий с реальными учебными возможностями каждого ученика, учитывать индивидуальные возможности школьников, создавать на уроке атмосферу дружественных отношений между учителем и учащимися, вызывать у них чувство сопричастности общим достижениям класса.

Выработке единого подхода к отдельным детям и единой системы требований к классу со стороны различных педагогов, работающих с классом. Организация работы педагогов, направленной на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников, выявленных в ходе диагностики и наблюдения за детьми в первые недели обучения. Организация педагогической поддержки школьников.

Большое значение в процессе социально-психологической адаптации первоклассников к школе имеют формы работы.

Под формой мы понимаем внешнее очертание, фигуру, наружность, образ, а также план, модель, штамп. Форма работы по социально-психологической адаптации - это доступный внешнему восприятию образ взаимодействия детей с педагогом, сложившийся благодаря системе используемых средств, выстраиваемых в определенном логическом обеспечении метода работы с детьми, способствующий приспособлению к условиям школьной жизни. Выделяют формы кратковременные, продолжительные, традиционные, формы трудовой, спортивной, художественной деятельности; непосредственные и опосредованные, словесно-логические, образно-художественные, трудовые, игровые, психологические. Среди традиционных форм выделяют – консультации, беседы, обмен мнениями, психолого-педагогическая диагностика и др. Среди новых форм – телесно-ориентированную терапию, арт-терапию.

Мы считаем, что в процессе социально-психологической адаптации первоклассников к школе необходимо сочетание как традиционных. Так и

новых форм работы. А именно: диагностика, беседы, арт-терапия и телесно-ориентированная терапия. О реализации этих форм речь пойдет во 2 главе.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ

2.1. ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МБОУ Березовская СОШ Челябинская области Аргаяшского района. В исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста: учащиеся 1 «А» класса в количестве 25 человек (экспериментальная группа) и 1 «Б» класса в количестве 25 человек (контрольная группа). Список испытуемых представлен нами в приложении 1.

С целью диагностики социально-психологической адаптации первоклассников к школе нами были определены критерии, показатели и уровни:

Таблица 1

Критерии, показатели и методики социально-психологической адаптации первоклассников к школе

Критерии	Показатели	Методика диагностики
Успешность усвоения норм поведения и социальных контактов, эмоционального благополучия	Активность работы на уроке, безошибочность выполнения заданий, выполнение требований учителя, активность на перемене, взаимоотношения с одноклассниками, отношение к учителю, эмоциональное благополучие	Схема изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе по Александровской Э.М. (экспертная оценка учителя).
Социально-	Положение ребенка в	Методика «Мой класс»

психологический статус	коллективе	
Особенности взаимоотношений, комфортность	Трудности во взаимоотношениях с учителем, учащимися, уровень комфортности	Методика Кореневской В.А. «Сказка»

Уровни социально-психологической адаптации первоклассников в школе:

Высокий – ребенок активно работает на уроке, безошибочно выполняет задания учителя, спокойно выполняет требования учителя, охотно участвует в подвижных коллективных играх или чтении книг, общителен, легко контактирует с другими детьми, проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, преобладает хорошее настроение, находится в благополучном социально-психологическом статусе и испытывает чувство комфортности.

Средний – ребенок редко поднимают руку на уроке, в активности ограничен, предпочитает спокойные игры, контактирует только со знакомыми детьми, эпизодически проявляется сниженного настроения, находится в статусе принимаемым учителем, уровень комфортности снижен.

Низкий - ребенок пассивен на уроках, допускает часто ошибки, неаккуратно выполняет задания, часто отвлекается, разговаривает на уроке, избегает других детей или мешает им на переменах, ссорится, предпочитает одиночество, избегает контакта с учителем, при общении с учителем теряется, находится в эмоционально - неблагополучном статусе, испытывает дискомфорт, находясь в школе.

С целью проверки первого критерия - успешность усвоения норм поведения и социальных контактов, эмоционального благополучия нами была реализована методика «Схема изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе по Александровской Э.М. (экспертная оценка учителя)». Описание методик диагностики в приложении 3.

Учителю начальных классов предлагалось выбрать утверждение, наиболее точно отражающее состояние ребенка на данный момент. Состояние оценивалось по 7 шкалам: учебная активность; усвоение знаний; поведение на уроке; поведение на перемене; взаимоотношения с одноклассниками; отношение к учителю; эмоциональное благополучие. Результаты подсчитывались по шкале: 22 – 35 баллов – зона адаптации (высокий уровень адаптации) 15 – 21 балл – зона неполной адаптации (средний уровень адаптации) 14 – 0 – зона дезадаптации (низкий уровень адаптации, дезадаптация). Результаты по данной методике отражены нами в таблице 2.

Таблица 2

Результаты по методике «Схема изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе по Александровской Э.М. (экспертная оценка учителя)» в экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента

№ испытуемого	1 шкала	2 шкала	3 шкала	4 шкала	5 шкала	6 шкала	7 шкала	Итоговый балл	Уровень социальной психологической адаптации
1.	3	4	5	4	4	3	3	26	высокий
2.	2	1	1	1	3	3	2	13	низкий
3.	5	5	5	4	4	3	4	30	высокий
4.	4	4	4	4	3	4	5	28	высокий
5.	1	1	1	1	2	2	1	9	низкий
6.	3	3	4	4	5	4	4	27	высокий
7.	1	2	1	2	2	2	2	12	низкий
8.	4	4	3	3	5	5	5	29	высокий
9.	5	5	5	5	5	5	5	35	высокий
10.	4	5	5	4	4	4	4	30	высокий

11.	3	4	4	3	3	4	4	21	средний
12.	4	4	4	4	4	4	5	29	высокий
13.	5	4	5	3	4	5	5	31	высокий
14.	4	4	4	4	4	4	4	28	высокий
15.	4	3	5	5	5	5	5	31	высокий
16.	2	3	4	4	5	5	5	28	высокий
17.	3	3	3	3	2	3	3	20	средний
18.	4	5	3	3	3	3	3	24	высокий
19.	5	5	5	5	5	5	5	35	высокий
20.	1	2	2	2	2	2	2	13	низкий
21.	3	3	3	2	2	2	2	17	средний
22.	3	2	1	1	1	1	1	10	низкий
23.	4	5	5	5	5	4	4	32	высокий
24.	3	3	3	3	3	3	3	21	средний
25.	3	2	3	3	3	3	4	21	средний

Как видим, в экспериментальной группе преобладает высокий уровень социально-психологической адаптации – у 15 первоклассников, что составляет 60%, средний уровень – у 5 испытуемых (20%) и низкий уровень – у 5 человек (20 %).

Первоклассники с высоким уровнем (15 человек) активно работают на уроке, часто поднимают руку, безошибочно выполняют задания учителя, спокойно выполняют требования учителя, охотно участвуют в подвижных коллективных играх или чтении книг, общительны, легко контактируют с другими детьми, проявляют дружелюбие по отношению к учителю, стремятся понравиться ему, после урока часто подходят к нему, преобладает хорошее настроение.

Испытуемые, показавшие средний уровень (5 человек) – редко поднимают руку на уроке, обмениваются репликами с товарищами, в активности ограничены, предпочитают спокойные игры, контактируют только со знакомыми детьми, эпизодически проявляется сниженное настроение.

Испытуемые с низким уровнем адаптации (5 человек) – пассивны на уроках, допускают часто ошибки, неаккуратно выполняют задания, в работах много исправлений и зачеркиваний, часто отвлекаются, разговаривают на уроке, избегают других детей или мешают им на переменах, часто ссорятся, предпочитают оставаться одни, избегают контакта с учителем, при общении с учителем теряются, говорят тихо или начинают плакать при малейшем замечании.

Результаты в контрольной группе мы отразили в таблице 3.

Таблица 3

Результаты по методике «Схема изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе по Александровской Э.М. (экспертная оценка учителя)» в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента

№ испытуемого	1 шкала	2 шкала	3 шкала	4 шкала	5 шкала	6 шкала	7 шкала	Итоговый балл	Уровень социальной психологической адаптации
1.	4	4	5	4	4	4	3	28	высокий
2.	4	4	4	4	4	4	3	27	высокий
3.	5	5	5	4	4	4	4	31	высокий
4.	4	4	4	4	5	4	5	30	высокий
5.	1	1	1	1	0	0	1	5	низкий
6.	4	4	4	4	5	4	4	29	высокий
7.	1	0	0	2	2	2	0	7	низкий
8.	4	4	3	3	5	5	5	29	высокий
9.	5	5	5	5	5	5	5	35	высокий
10.	5	5	5	4	4	4	5	32	высокий
11.	3	3	3	3	3	4	4	19	средний
12.	4	4	4	4	4	4	5	29	высокий
13.	5	4	5	3	4	5	5	31	высокий

14.	4	4	4	4	4	4	4	28	высокий
15.	4	3	5	5	5	5	5	31	высокий
16.	4	4	4	4	5	5	5	31	высокий
17.	3	3	3	3	2	3	0	17	средний
18.	4	5	3	3	3	3	3	24	высокий
19.	5	5	5	5	5	5	5	35	высокий
20.	1	2	2	2	1	1	1	10	низкий
21.	3	2	3	2	2	2	2	16	средний
22.	3	2	1	1	1	1	1	10	низкий
23.	4	5	5	5	5	4	5	31	высокий
24.	2	2	3	3	3	3	3	19	средний
25.	3	2	3	2	3	3	4	20	средний

В контрольной группе высокий уровень адаптации выявлен у 16 первоклассников (64%), низкий уровень – у 4 испытуемых, что составило 16%, средний уровень выявлен у 5 человек (20%), как и в экспериментальной группе. Данные по уровню адаптации после реализации вышеназванной методики отражены нами на рисунке 1.

Как видим, в контрольной группе первоклассников с низким уровнем адаптации на 1 человека меньше, что составляет 4%.

%

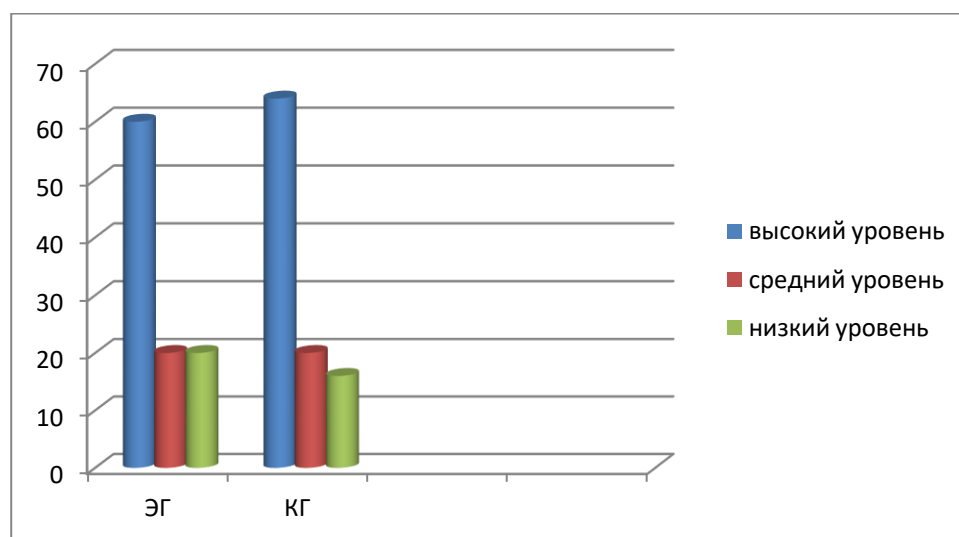


Рис.1. Итоговые данные по уровню социально-психологической адаптации по методике «Схема изучения социально-психологической

адаптации ребенка в школе по Александровской Э.М. (экспертная оценка учителя)» на констатирующем этапе эксперимента

Для диагностики второго критерия социально-психологической адаптации - положение ребенка в коллективе - нами была реализована методика «Мой класс». Вниманию учащихся предлагался листок с рисунком класса. За столом сидит учитель, ученики заняты своим делом. Часть ребят играет во дворе. Необходимо было найти свое место в данном классе, указать место своего товарища. При обработке результатов учитывалось, с кем из участников ситуации отождествляет себя испытуемый, какое место в классе он отводит идентифицируемому с собой персонажу (рядом с учителем, вне классной комнаты, вместе с ребятами, один) и каково содержание занятий, эмоционально значимых для школьника. На рисунке так же были обозначены позиции, указывающие на выраженность познавательных интересов: решение задачи у доски, совместное чтение книги, вопросы, задаваемые учителю. В данном случае идентификация в отношении этой позиции будет свидетельствовать об адекватности социально-психологического и учебного статуса первоклассника.

Ответы детей были разделены на 4 группы в зависимости от выбранной позиции:

1. Позиция «один, вдали от учителя» - эмоционально неблагоприятная позиция ребенка, указывающая на трудности адаптации к пребыванию в классном коллективе.

2. Отождествление себя с детьми, стоящими в паре, вместе играющими, - доказательство благополучной социально-психологической позиции ребенка.

3. Место рядом с учителем: учитель в данном случае является значимым лицом для испытуемого, а испытуемый отождествляет себя с учеником, принимаемым учителем.

4. Игровая позиция: не соответствует учебной позиции.

По результатам методики оказалось, что позицию «одного» выбрали 4 испытуемых контрольной группы (16%) и 5 экспериментальной (20%). Отождествляют себя с детьми, стоящими в паре – 16 человек контрольной группы (64%) и 15 экспериментальной (60%), место с учителем выбрали 4 человека из контрольной группы и столько же из экспериментальной (по 16 % в каждой) и по одному в каждой группе (4%) указали на игровую позицию.

На наш взгляд, позиции 4 и 1 указывают на низкий социально-психологический статус учащегося. Таким образом, переводя позиции в уровни социально-психологического статуса ребенка, мы определили три уровня: низкий (статус 4 и 1 – «один, вдали от учителя» и «игровая позиция»); высокий (статус 2 - «отождествление себя с детьми, стоящими в паре»); средний (статус 3 – «место рядом с учителем»). Результаты по методике «Наш класс» мы отразили на рисунке 2.

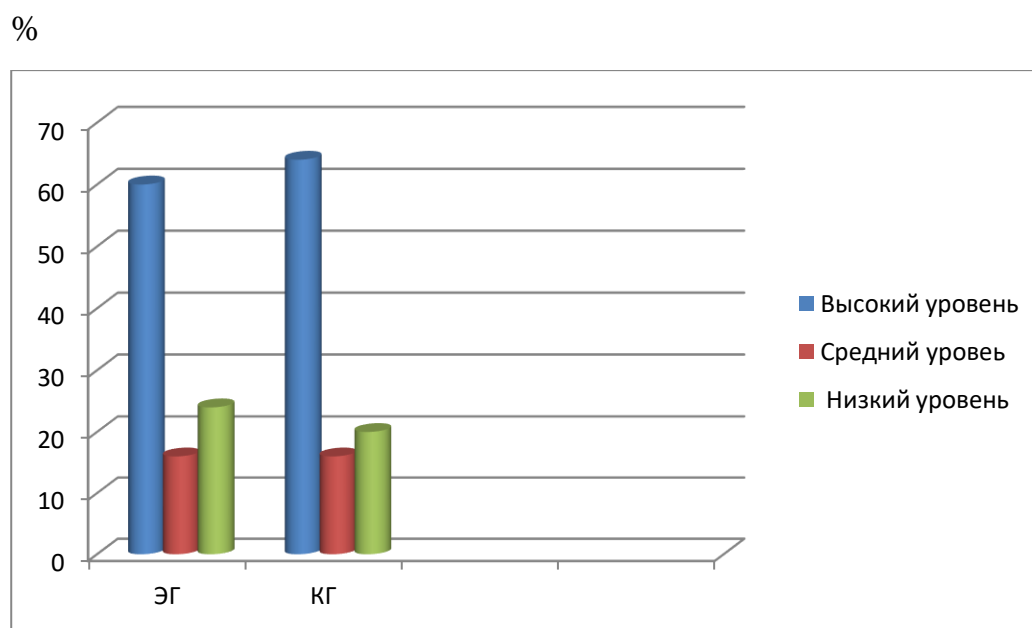


Рис. 2. Уровни социально-психологического статуса ребенка по методике «Наш класс» на констатирующем этапе эксперимента

Как видим, различия в экспериментальной и контрольной группах - не значительны. Преобладает высокий уровень. В контрольной группе таких первоклассников -16 человек, что составляет 64%, в экспериментальной – 15 испытуемых (60%). Первоклассники находятся в благополучной социально-психологической позиции. Испытуемые со средним уровнем – 4 человека в

контрольной группе и 4 в экспериментальной (16% соответственно) видят себя в позиции принимаемой учителем. А первоклассники с низким уровнем (5 человек контрольной группы (20%) и 6 экспериментальной (24%)) испытывают трудности в адаптации, находясь в эмоционально-неблагополучной либо игровой позиции, исключающей учебную.

Для проверки третьего критерия – особенности взаимоотношений и комфортности в классе, испытуемым была предложена методика Корневской В.А. «Сказка». Детям предлагалось рассказать о своей школьной жизни с помощью рисунков (выбор знаков - цветок, солнце, тучка, елочка). Три и более отрицательных ответов (тучки и ёлочки) на вопросы №1-5, свидетельствовали о трудностях во взаимоотношениях с учителем. Два отрицательных ответа (ёлочки) на вопросы №6-7 указывали на трудности во взаимоотношениях с одноклассниками. Процент положительных ответов от общего количества указывал на уровень комфортности: 0-39 % - низкий уровень комфортности; 40-59% - уровень комфортности снижен; 60-100% - хороший уровень комфортности в школе (нормальная адаптация).

Результаты методик показали, что испытывают трудности во взаимоотношениях с учителем 6 человек контрольной группы (24%) и 4 экспериментальной (16%). На трудности во взаимоотношениях с одноклассниками указали 3 человека контрольной и 3 экспериментальной групп (по 12% соответственно). Общий уровень комфортности отражен нами на рисунке 3.

Как видим, количество детей с высоким уровнем комфортности на 4 человека больше в экспериментальной группе, что составляет 16%. А количество детей с низким уровнем практически не отличается (4 человека в контрольной группе (16%) и 3 в экспериментальной (12%)).

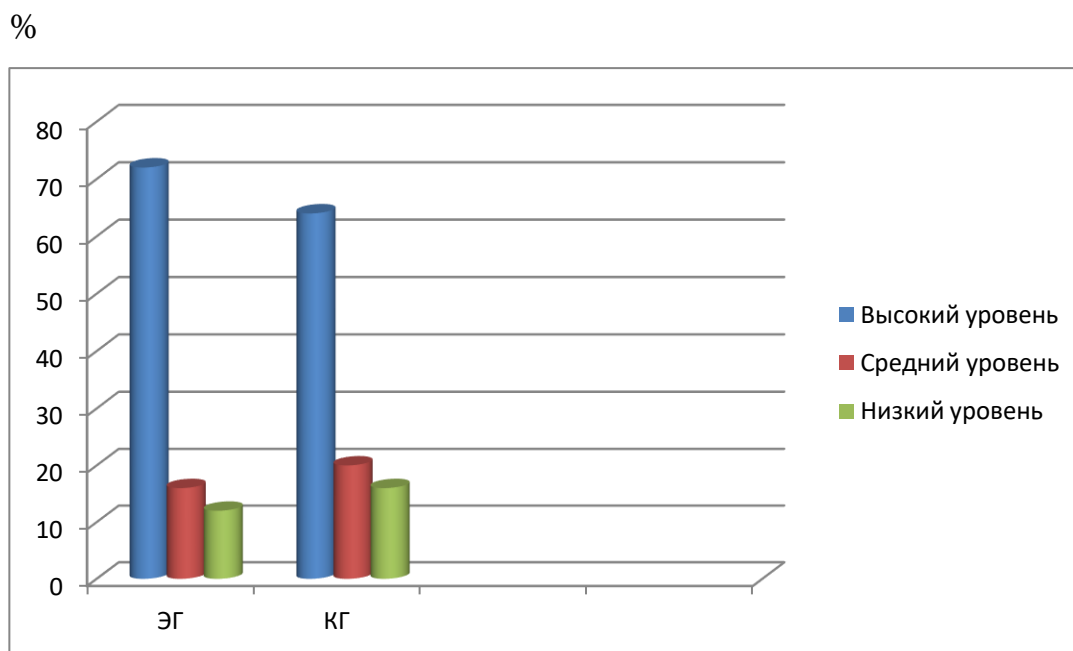


Рис. 3. Уровни комфортности по методике Корневской В.А. «Сказка» на констатирующем этапе эксперимента

Обобщая результаты по трем методикам, мы вывели общий уровень социально-психологической адаптации к школе.

К высокому уровню мы отнесли испытуемых, имеющие высокий уровень по показателям: успешность усвоения норм поведения и социальных контактов, эмоционального благополучия, социально-психологического статуса и взаимоотношений, комфортность. К среднему уровню отнесли детей со средними показателями по данным шкалам и к низкому, тех, кто имеет доминирующий низкий уровень по данным критериям (см. Таблицу 4 и 5).

Таблица 4.

Сводные данные по трем методикам на констатирующем этапе эксперимента в экспериментальной группе

№ Испытуемого	Уровень социально-психологической адаптации. Методика 1.	Уровень социально-психологического статуса. Методика 2.	Уровень комфортности. Методика 3.	Общий уровень социально-психологической адаптации к школе

1.	высокий	высокий	высокий	высокий
2.	низкий	низкий	высокий	средний
3.	высокий	высокий	высокий	высокий
4.	высокий	высокий	высокий	высокий
5.	низкий	высокий	высокий	средний
6.	высокий	высокий	высокий	высокий
7.	низкий	низкий	низкий	низкий
8.	высокий	высокий	высокий	высокий
9.	высокий	высокий	высокий	высокий
10.	высокий	высокий	высокий	высокий
11.	средний	средний	высокий	средний
12.	высокий	высокий	высокий	высокий
13.	высокий	высокий	средний	высокий
14.	высокий	низкий	высокий	средний
15.	высокий	высокий	высокий	высокий
16.	высокий	высокий	высокий	высокий
17.	средний	средний	средний	средний
18.	высокий	высокий	высокий	высокий
19.	высокий	высокий	высокий	высокий
20.	низкий	низкий	низкий	низкий
21.	средний	средний	высокий	средний
22.	низкий	низкий	низкий	низкий
23.	высокий	высокий	высокий	высокий
24.	средний	низкий	средний	средний
25.	средний	средний	средний	средний

Таким образом, в экспериментальной группе 3 человека (12%) имеют низкий уровень социально-психологической готовности к школе. Такие дети пассивны на уроках, допускают часто ошибки, неаккуратно выполняют задания, часто отвлекаются, разговаривают на уроке, избегают других детей или мешают им на переменах, ссорятся, предпочитают одиночество, избегают контакта с учителем, при общении с учителем теряются,

находятся в эмоционально-неблагополучном статусе, испытывают дискомфорт, находясь в школе.

Средний уровень социально-психологической готовности к школе у 7 испытуемых (28%). Такие дети редко поднимают руку на уроке, в активности ограничены, предпочитают спокойные игры, контактируют только со знакомыми детьми, эпизодически проявляют сниженное настроение, находятся в статусе принимаемым учителем, уровень комфортности снижен.

15 человек с высоким уровнем социально-психологической готовности к школе, что составило 60%. Данная категория детей активно работает на уроке, безошибочно выполняет задания учителя, спокойно выполняет требования учителя, охотно участвует в подвижных коллективных играх или чтении книг, общителен, легко контактирует с другими детьми, проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, преобладает хорошее настроение, находится в благополучном социально-психологическом статусе и испытывает чувство комфортности.

Результаты контрольной группы представлены нами в таблице 5.

Таблица 5.

Сводные данные по трем методикам на констатирующем этапе эксперимента в контрольной группе

№ Испытуемого	Уровень социально-психологической адаптации. Методика 1.	Уровень социально-психологического статуса. Методика 2.	Уровень комфортности. Методика 3.	Общий уровень социально-психологической адаптации к школе
1.	высокий	высокий	высокий	высокий
2.	высокий	высокий	высокий	высокий
3.	высокий	высокий	высокий	высокий
4.	высокий	высокий	высокий	высокий
5.	низкий	низкий	низкий	низкий
6.	высокий	высокий	высокий	высокий
7.	низкий	низкий	низкий	низкий

8.	высокий	высокий	высокий	высокий
9.	высокий	высокий	высокий	высокий
10.	высокий	высокий	высокий	высокий
11.	средний	средний	средний	средний
12.	высокий	высокий	высокий	высокий
13.	высокий	высокий	высокий	высокий
14.	высокий	высокий	высокий	высокий
15.	высокий	высокий	высокий	высокий
16.	высокий	высокий	высокий	высокий
17.	средний	средний	средний	средний
18.	высокий	высокий	высокий	высокий
19.	высокий	высокий	высокий	высокий
20.	низкий	низкий	низкий	низкий
21.	средний	средний	высокий	средний
22.	низкий	низкий	низкий	низкий
23.	высокий	высокий	средний	высокий
24.	средний	низкий	средний	средний
25.	средний	средний	средний	средний

Как видим из таблицы – 4 первоклассника (16%) имеют низкий уровень социально-психологической адаптации к школе, что на 1 человека больше, чем в экспериментальной группе. Со средним уровнем 5 человек (20%). А с высоким – 16 (64%).

Общие результаты по уровням социально-психологической адаптации к школе в обеих группах отражены нами на рисунке 4.

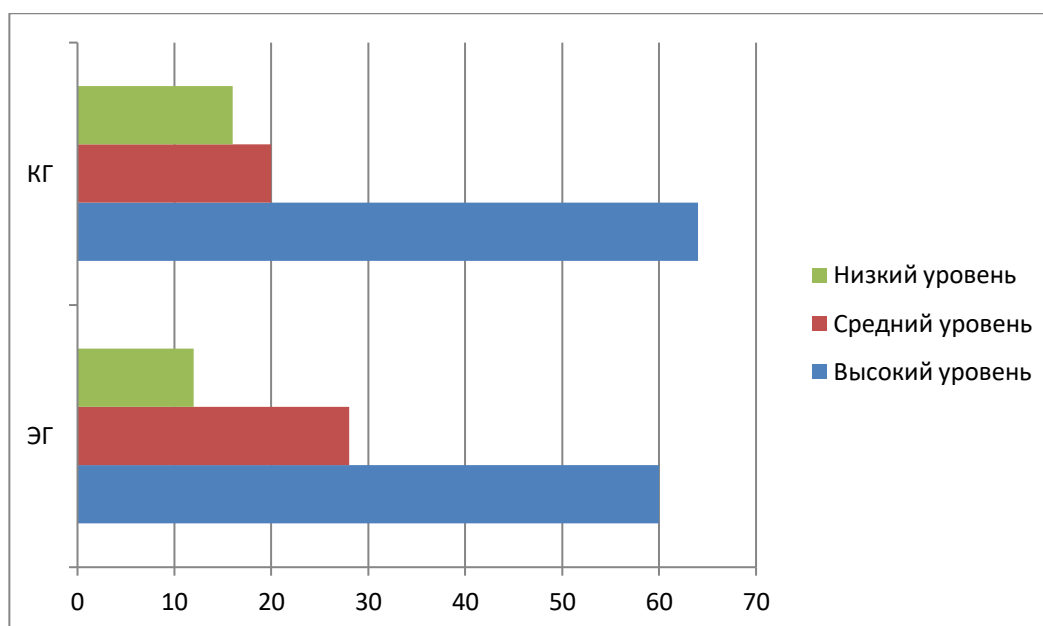


Рис. 4. Уровень социально-психологической адаптации первоклассников на констатирующем этапе эксперимента

Для подтверждения равнозначности групп, мы использовали критерий Фишера. Испытуемые с высоким и средним уровнем социально-психологической готовности отнесены нами в группу «есть эффект», а испытуемые с низким уровнем – в группу – «нет эффекта».

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	22 (88%)	3 (12%)	25 (100%)
2 группа	21 (84%)	4 (16%)	25 (100%)

Сформулируем гипотезы:

H₀: Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 не больше, чем в выборке 2.

H₁: Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 больше, чем в выборке 2.

Определив по Таблице величины углов ϕ для каждой из сопоставляемых процентных долей, подсчитаем эмпирическое значение ϕ^* .

Сопоставляем полученное значение ϕ^* с критическими значениями: $\phi^* \leq 1,64$ ($p < 0,05$) и $\phi^* \leq 2,31$ ($p < 0,01$).

$$\phi^*_{\text{эмп}} = 0.407$$

Полученное эмпирическое значение ϕ^* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается.

Таким образом, принимается гипотеза H_0 : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 не больше, чем в выборке 2. Экспериментальная и контрольная группы равнозначны.

Таким образом, опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МБОУ Березовская СОШ Челябинская область Аргаяшского района. В исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста: учащиеся 1 «А» класса в количестве 25 человек (экспериментальная группа) и 1 «Б» класса в количестве 25 человек (контрольная группа). Нами были определены уровни социально-психологической адаптации первоклассников к школе, а так же разработаны критерии и показатели. По результатам диагностики в экспериментальной группе 3 человека (12%) имеют низкий уровень социально-психологической готовности к школе. Такие дети пассивны на уроках, допускают часто ошибки, неаккуратно выполняют задания, часто отвлекаются, разговаривают на уроке, избегают других детей или мешают им на переменах, ссорятся, предпочитают одиночество, избегают контакта с учителем, при общении с учителем теряются, находятся в эмоционально-неблагополучном статусе, испытывают дискомфорт, находясь в школе.

Средний уровень социально-психологической готовности к школе у 7 испытуемых (28%). Такие дети редко поднимают руку на уроке, в активности ограничены, предпочитают спокойные игры, контактируют только со знакомыми детьми, эпизодически проявляют сниженное настроение, находятся в статусе, принимаемым учителем, уровень комфортности снижен.

15 человек с высоким уровнем социально-психологической готовности к школе, что составило 60%. Данная категория детей активно работает на уроке, безошибочно выполняет задания учителя, спокойно выполняет требования учителя, охотно участвует в подвижных коллективных играх или чтении книг, общителен, легко контактирует с другими детьми, проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, преобладает хорошее настроение, находится в благополучном социально-психологическом статусе и испытывает чувство комфорта.

В контрольной группе - 4 первоклассника (16%) имеют низкий уровень социально-психологической адаптации к школе, что на 1 человека больше, чем в экспериментальной группе. Со средним уровнем 5 человек (20%). А с высоким – 16 (64%).

Полученные результаты дают основание для осуществления собственно-формирующего этапа эксперимента по реализации форм работы по социально-психологической адаптации первоклассников к школе. Равнозначность исследуемых групп подтверждена методом математической статистики (критерий Фишера). $\varphi^*_{\text{эмп}} = 0.407$. Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается. Таким образом, принимается гипотеза H_0 : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 не больше, чем в выборке 2. А значит, экспериментальная и контрольная группы равнозначны.

2.2. РЕАЛИЗАЦИЯ ФОРМ РАБОТЫ ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ

Результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что в экспериментальной группе 3 человека (12%) имеют низкий уровень социально-психологической готовности к школе. Такие дети пассивны на уроках, допускают часто ошибки, неаккуратно выполняют задания, часто отвлекаются, разговаривают на уроке, избегают других детей или мешают им

на переменах, ссорятся, предпочитают одиночество, избегают контакта с учителем, при общении с учителем теряются, находятся в эмоционально-неблагополучной либо игровой позиции, испытывают дискомфорт, находясь в школе.

Полученные результаты дали нам основание для осуществления собственно-формирующего этапа эксперимента по реализации форм работы по социально-психологической адаптации первоклассников в школе. Организуя собственно формирующий этап эксперимента мы реализовали формы работы по социально-психологической адаптации первоклассников к школе, а именно: диагностика («календарь настроения»), беседы индивидуальные и групповые, арт-терапия (включающая изотерапию, сказкотерапию и музыкотерапию) и телесно-ориентированная терапия (задания на релаксацию, телесно-ориентированные игры и упражнения)

Занятия проводились регулярно 3 раза в неделю на протяжении первой школьной четверти. Конспекты занятий представлены нами в приложении 2.

В течение четверти ежедневно реализовывалась такая диагностическая форма, как «Календарь настроения». Первоклассники отмечали смайликами свое настроение и состояние в начале и конце учебного дня, это позволило отслеживать проблемы в эмоциональной сфере ребенка и осуществлять коррекцию посредством иных форм работы.

Четыре сезона – четыре календаря для самостоятельного ведения анализа ежедневных смен настроения ребенка. Каждый день месяца отмечен цифрой и представляет собой яркий кружок, на котором дети должны самостоятельно дорисовывать глазки, ротик, улыбку или угрюмые брови. Внизу каждого календаря есть пример смайликов с разным настроением.

Регулярно проводились индивидуальные и групповые беседы, направленные на адаптацию детей к школе и решению проблем, возникающих в данном процессе.

Нами был разработан тематический план занятий:

Таблица 6

Тематический план занятий с использованием форм работы по адаптации первоклассников к школе

Тема занятия	Цель
1. «Дружная семейка» (элементы телесно-ориентированной терапии с релаксацией и музыкотерапией)	Регуляция своего психоэмоциональное состояние, процессов возбуждения и торможения, усвоение норм социальных контактов.
2. «Яркие краски» (изотерапевтическое занятие)	Знакомство с практическим способом снятия эмоционального напряжения, стресса.
3. «Жили-были...» (сказкотерапия)	Развитие у детей понимания и чувствования друг друга, создание благоприятного психологического климата в школьном коллективе, чувство комфортности.
4. «Волшебные звуки» (музыкотерапевтическое занятие)	Создание положительного эмоционального настроения в период адаптации.
5. «Наш класс-дружная семья» (телесно-ориентированная терапия)	Коррекция психо-соматического состояния, формирование позитивного эмоционального отношения к себе. приобретение позитивного социально-психологического статуса.
6. «Расскажи мне...» (форма групповой и коллективной беседы о проблемах в школе)	Профилактика и коррекция процесса школьной адаптации, коррекция негативного социально-психологического статуса. Усвоение норм и правил поведения.
7. «Как я себя чувствую в школе» (диагностическая работа)	Диагностика эмоционального благополучия и психологического состояния ребенка. Развитие эмпатийных способностей ребенка (способность постигать эмоциональное состояние свое и другого человека).
8. «Этот прекрасный мир» (музыкотерапия)	Снятие эмоционального напряжения. Снижение негативных тенденций (агрессивности, страха, неуверенности). Развитие чувства комфортности.

9. «Волшебники» (изотерапевтическое занятие)	Гармонизация внутреннего состояния, установление благоприятного социально-психологического статуса в коллективе.
10. «Расскажи мне сказку» (сказкотерапевтическое занятие)	Оказание помощи детям в формировании навыков позитивного общения. Усвоение норм и правил поведения и социальных контактов.

Приведем пример одного из занятий.

Занятие 1.

Организационный момент. Рефлексивный круг.

Зажигается свеча. Звучит спокойная музыка. Педагог: «Давайте расслабимся и внимательно посмотрим на пламя свечи. Оно поможет нам почувствовать ее тепло. Для этого мы протянем руки и ощутим, как тепло расплывается по рукам, ногам, всему телу. А что вы еще чувствуете? Вам стало хорошо, уютно?... Все мы разные, давайте внимательнее и добрее относиться друг к другу, во всем помогать. Договорились?».

Далее педагог организует телесно – ориентированные игры: «Передай колечко»: дети и взрослый передают колечко со словами: «У меня колечко, а на нём сердечко. Я его храню, я его люблю. Выйду на крылечко, брошу в сад колечко. Пусть дружок придёт и его найдёт. (В конце игры все дети надевают себе на палец колечко).

«Шалтай –Болтай»: дети и взрослый, плотно прижавшись друг к другу, раскачиваются и произносят текст:

Шалтай- Болтай сидел на стене,

Шалтай- Болтай свалился во сне! (все дружно падают, затем поднимаются);

Вся королевская конница, вся королевская рать (топают ногами)

Не может Шалтая, не может Болтая поднять!

(Игра повторяется 3 раза).

Игровое упражнение «Мыльные пузыри» (под музыку). Дети надувают мыльные пузыри, со словами «хлоп», «шлеп» ловят их или удерживают их на своей руке.

Упражнение «Врыв эмоций».

Лечь на спину, колотить руками и ногами по полу и издавать любые звуки, которые просятся наружу, пока не наступит желание спокойно полежать и отдохнуть.

Упражнение «Стеклянная кобра».

Участники становятся в затылок, закрывают глаза и ощупывают спину впереди стоящего, стараясь запомнить его. Ведущий произносит «Дзинь!», «кобра» разбивается и в течение минуты «осколки» бродят по комнате, защищая себя выставленными ладонями. По сигналу ведущего «кобра» начинает срастаться.

Рефлексивный круг (под спокойную музыку) «Волшебный сон».

- Что вам сегодня запомнилось, понравилось?

- Я предлагаю всем лечь, закрыть глаза и немного отдохнуть.

Релаксация под музыку.

Заключительная часть. Дети расслабляются, Закроем глаза. Мы с вами оказались в удивительно сказочной стране, на Волшебной Поляне. Вы лежите на Волшебной Поляне и видите над собой высокое чистое голубое небо. Слушаете, как поют птицы и переговариваются деревья, журчит ручей. Чувствуете аромат спелой земляники и свежеспеченного хлеба, его только что испекла Добрая Волшебница, живущая неподалеку. Протяните руку и как будто сорвите и положите в рот крупную ароматную ягоду и ощутите сладость спелой земляники... Шелковая молодая трава нежно щекочет ваши руки. ноги. лицо... Представьте себе, что вы идете по этой мягкой траве и находите для себя то, что вы хотите. Все, что вы нашли для себя, на этой Поляне, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться... А сейчас вы делаете глубокий вдох... и выдох... Возьмите с

МОГО									о- психолог ической адаптаци и
1.	3	4	5	4	4	3	3	26	высокий
2.	2	2	1	1	3	3	2	14	низкий
3.	5	5	5	4	4	3	4	30	высокий
4.	4	4	4	4	3	4	5	28	высокий
5.	4	4	4	4	4	4	4	28	высокий
6.	3	3	4	4	5	4	4	27	высокий
7.	3	3	3	2	2	2	2	17	средний
8.	4	4	3	3	5	5	5	29	высокий
9.	5	5	5	5	5	5	5	35	высокий
10.	4	5	5	4	4	4	4	30	высокий
11.	3	4	4	3	3	4	4	21	средний
12.	4	4	4	4	4	4	5	29	высокий
13.	5	4	5	3	4	5	5	31	высокий
14.	4	4	4	4	4	4	4	28	высокий
15.	4	3	5	5	5	5	5	31	высокий
16.	2	3	4	4	5	5	5	28	высокий
17.	3	3	3	3	2	3	3	20	средний
18.	4	5	3	3	3	3	3	24	высокий
19.	5	5	5	5	5	5	5	35	высокий
20.	3	2	2	2	3	3	3	18	средний
21.	3	3	3	2	2	2	2	17	средний
22.	3	2	2	2	2	2	4	17	средний
23.	4	5	5	5	5	4	4	32	высокий
24.	3	3	3	3	3	3	3	21	средний
25.	5	5	5	5	3	4	4	32	высокий

Как видим, в экспериментальной группе высокий уровень социально-психологической адаптации – у 17 первоклассников (68) %, средний уровень – у 7 испытуемых (28%) и низкий уровень – у 1 человека (4 %).

									психологическая адаптация
26.	4	4	5	4	4	4	3	28	высокий
27.	4	4	4	4	4	4	3	27	высокий
28.	5	5	5	4	4	4	4	31	высокий
29.	4	4	4	4	5	4	5	30	высокий
30.	1	1	1	1	0	0	1	5	низкий
31.	4	4	4	4	5	4	4	29	высокий
32.	1	0	0	2	2	2	0	7	низкий
33.	4	4	3	3	5	5	5	29	высокий
34.	5	5	5	5	5	5	5	35	высокий
35.	5	5	5	4	4	4	5	32	высокий
36.	4	4	4	4	4	4	4	28	высокий
37.	4	4	4	4	4	4	5	29	высокий
38.	5	4	5	3	4	5	5	31	высокий
39.	4	4	4	4	4	4	4	28	высокий
40.	4	3	5	5	5	5	5	31	высокий
41.	4	4	4	4	5	5	5	31	высокий
42.	3	3	3	3	2	3	0	17	средний
43.	4	5	3	3	3	3	3	24	высокий
44.	5	5	5	5	5	5	5	35	высокий
45.	1	2	2	2	1	1	1	10	низкий
46.	3	2	3	2	2	2	2	16	средний
47.	3	2	1	1	1	1	1	10	низкий
48.	4	5	5	5	5	4	5	31	высокий
49.	2	2	3	3	3	3	3	19	средний
50.	3	2	3	2	3	3	4	20	средний

В контрольной группе высокий уровень адаптации выявлен у 17 первоклассников (68%), низкий уровень – у 4 испытуемых, что составило 16%, средний уровень выявлен у 4 человек (16%), как и в экспериментальной группе. Изменения произошли не значительные, увеличилось количество

человек с высоким уровнем – на 1 (на 4%). Изменений по количеству детей с низким уровнем – не произошло.

Данные по уровню адаптации после реализации вышеназванной методики отражены нами на рисунке 5.

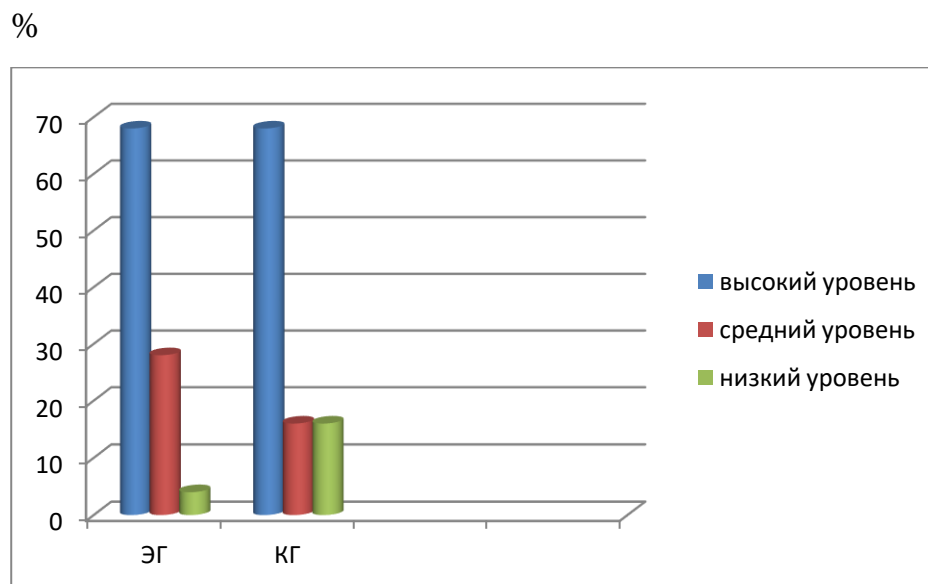


Рис.5. Итоговые данные по уровню социально-психологической адаптации по методике «Схема изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе по Александровской Э.М. (экспертная оценка учителя)» на контрольном этапе эксперимента

Для диагностики социально-психологической адаптации - положение ребенка в коллективе - нами была реализована методика «Мой класс».

Результаты по методике «Наш класс» мы отразили на рисунке 6.

Как видим, в экспериментальной группе увеличилось количество детей с высоким уровнем с 60% (15 чел) до 80% (20 человек). Первоклассников с низким уровнем социально-психологического статуса – 1 человек (4%). В контрольной группе никаких изменений не произошло.

%

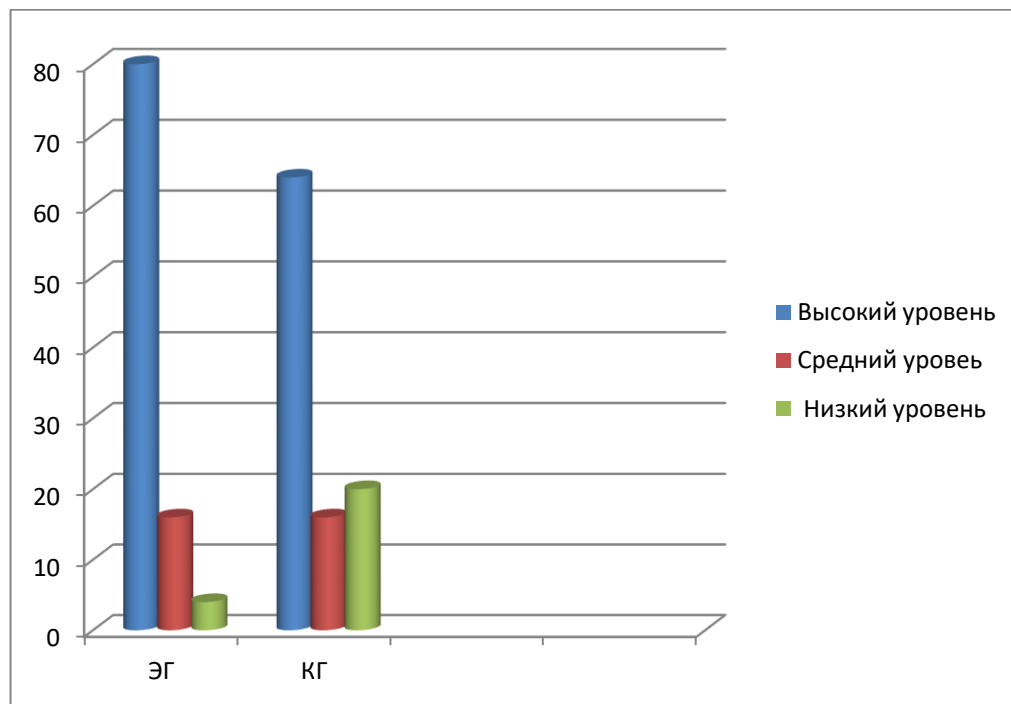


Рис. 6. Уровни социально-психологического статуса ребенка по методике «Наш класс» на контрольном этапе эксперимента

Для проверки критерия – особенности взаимоотношений и комфортности в классе, испытуемым была предложена методика Корневской В.А. «Сказка».

Результаты методики позволили вывить общий уровень комфортности, который мы отразили на рисунке 7.

Как видим, количество детей с высоким уровнем комфортности увеличилось на 8% в экспериментальной группе. А количество детей с низким уровнем составило 4% (1 человек). Таким образом, количество детей с низким уровнем снизилось с 3 до 1. Изменения в контрольной группе незначительные. Количество детей с низким уровнем осталось на прежнем уровне. Количество детей с высоким уровнем увеличилось на 1 человека (увеличение составило 4%).

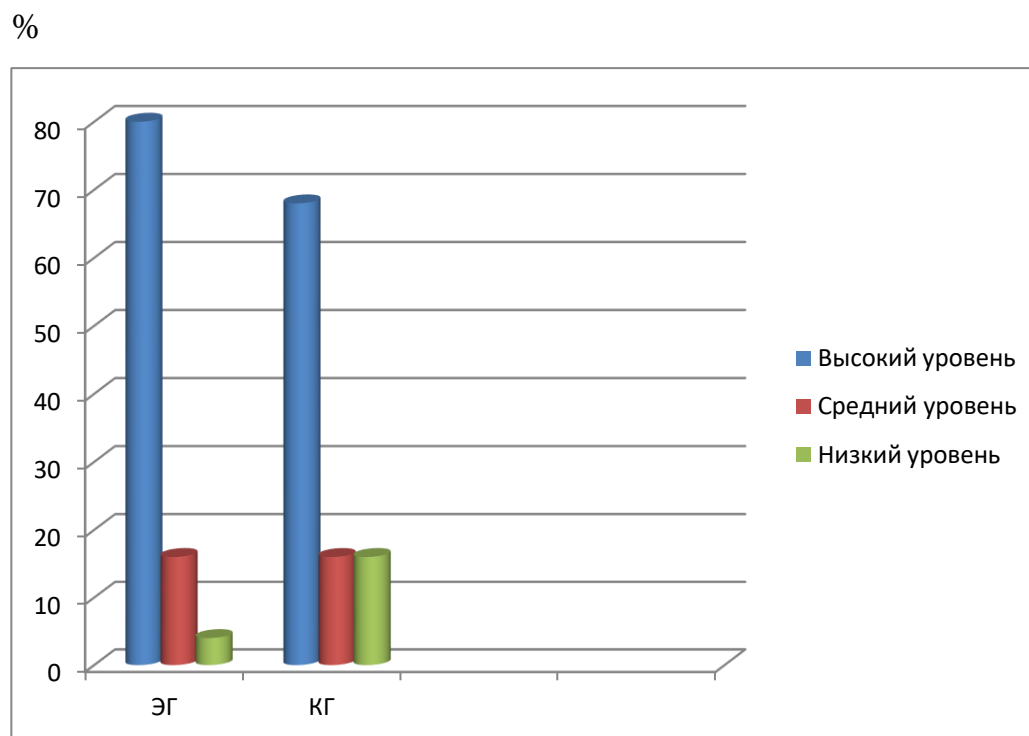


Рис. 7. Уровни комфортности по методике Корневской В.А. «Сказка» на контрольном этапе эксперимента

Обобщая результаты по трем методикам, мы определили общий уровень социально-психологической адаптации к школе (см. Таблицу 9 и 10).

Таблица 9

Сводные данные по трем методикам на контрольном этапе эксперимента в экспериментальной группе

№ Испытуемого	Уровень социально-психологической адаптации. Методика 1.	Уровень социально-психологического статуса. Методика 2.	Уровень комфортности. Методика 3.	Общий уровень социально-психологической адаптации к школе
1.	высокий	высокий	высокий	высокий
2.	низкий	средний	высокий	средний
3.	высокий	высокий	высокий	высокий
4.	высокий	высокий	высокий	высокий
5.	высокий	высокий	высокий	средний
6.	высокий	высокий	высокий	высокий

7.	средний	низкий	низкий	низкий
8.	высокий	высокий	высокий	высокий
9.	высокий	высокий	высокий	высокий
10.	высокий	высокий	высокий	высокий
11.	средний	средний	высокий	средний
12.	высокий	высокий	высокий	высокий
13.	высокий	высокий	средний	высокий
14.	высокий	высокий	высокий	высокий
15.	высокий	высокий	высокий	высокий
16.	высокий	высокий	высокий	высокий
17.	средний	высокий	высокий	высокий
18.	высокий	высокий	высокий	высокий
19.	высокий	высокий	высокий	высокий
20.	средний	средний	средний	средний
21.	средний	средний	высокий	средний
22.	средний	средний	средний	средний
23.	высокий	высокий	высокий	высокий
24.	средний	низкий	средний	средний
25.	высокий	высокий	высокий	высокий

Таким образом, в экспериментальной группе 1 человек (4%) имеет низкий уровень социально-психологической готовности к школе. А значит, первоклассник пассивен на уроках, допускает часто ошибки, неаккуратно выполняет задания, часто отвлекается, разговаривает на уроке, избегают других детей или мешают им на переменах, ссорится, предпочитает одиночество, избегает контакта с учителем, при общении с учителем теряется, находится в эмоционально-неблагополучной позиции, испытывает дискомфорт, находясь в школе.

Средний уровень социально-психологической готовности к школе у 7 испытуемых (28%). Изменений в данной группе по количеству детей не произошло. Такие дети редко поднимают руку на уроке, в активности ограничены, предпочитают спокойные игры, контактируют только со

знакомыми детьми, эпизодически проявляют сниженное настроение, находятся в позиции принимаемым учителем, уровень комфортности снижен.

17 человек с высоким уровнем социально-психологической готовности к школе, что составило 68%. Количество детей с данным уровнем увеличилось на 8%. Данная категория детей активно работает на уроке, безошибочно выполняет задания учителя, спокойно выполняет требования учителя, охотно участвует в подвижных коллективных играх или чтении книг, общителен, легко контактируют с другими детьми, проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, преобладает хорошее настроение, находится в благополучной социально-психологической позиции и испытывает чувство комфортности.

Результаты контрольной группы представлены нами в таблице 10.

Таблица 10

Сводные данные по трем методикам на контрольном этапе эксперимента в контрольной группе

№ Испытуемого	Уровень социально-психологической адаптации. Методика 1.	Уровень социально-психологического статуса. Методика 2.	Уровень комфортности. Методика 3.	Общий уровень социально-психологической адаптации к школе
1.	высокий	высокий	высокий	высокий
2.	высокий	высокий	высокий	высокий
3.	высокий	высокий	высокий	высокий
4.	высокий	высокий	высокий	высокий
5.	низкий	низкий	низкий	низкий
6.	высокий	высокий	высокий	высокий
7.	низкий	низкий	низкий	низкий
8.	высокий	высокий	высокий	высокий
9.	высокий	высокий	высокий	высокий
10.	высокий	высокий	высокий	высокий
11.	высокий	средний	высокий	высокий
12.	высокий	высокий	высокий	высокий

13.	высокий	высокий	высокий	высокий
14.	высокий	высокий	высокий	высокий
15.	высокий	высокий	высокий	высокий
16.	высокий	высокий	высокий	высокий
17.	средний	средний	средний	средний
18.	высокий	высокий	высокий	высокий
19.	высокий	высокий	высокий	высокий
20.	низкий	низкий	низкий	низкий
21.	средний	средний	высокий	средний
22.	низкий	низкий	низкий	низкий
23.	высокий	высокий	средний	высокий
24.	средний	низкий	средний	средний
25.	средний	средний	средний	средний

Как видим из таблицы – 4 первоклассника (16%) имеют низкий уровень социально-психологической адаптации к школе. Со средним уровнем 4 человека (16%). А с высоким – 17 (68%). Изменения произошли в группе со средним и высоким уровнем. Количество детей с высоким уровнем увеличилось на 1 человека, что составляет 4%.

Общие результаты по уровням социально-психологической адаптации к школе в обеих группах отражены нами на рисунке 8.

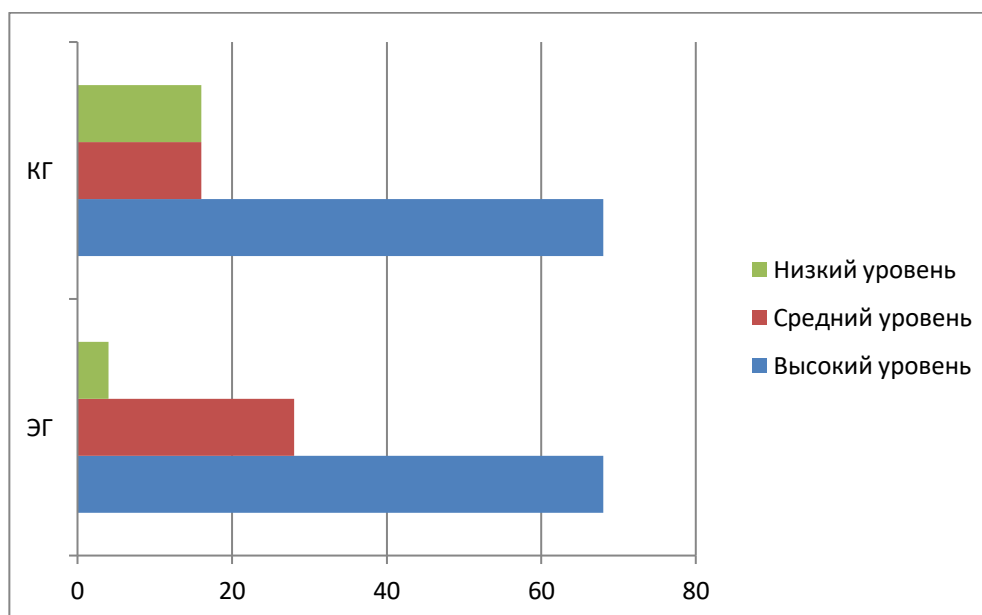


Рис. 8. Уровень социально-психологической адаптации к школе у первоклассников на контрольном этапе эксперимента (в %).

Динамика изменений количества детей с уровнями социально-психологической адаптации до и после эксперимента отражена нами на рис. 9.

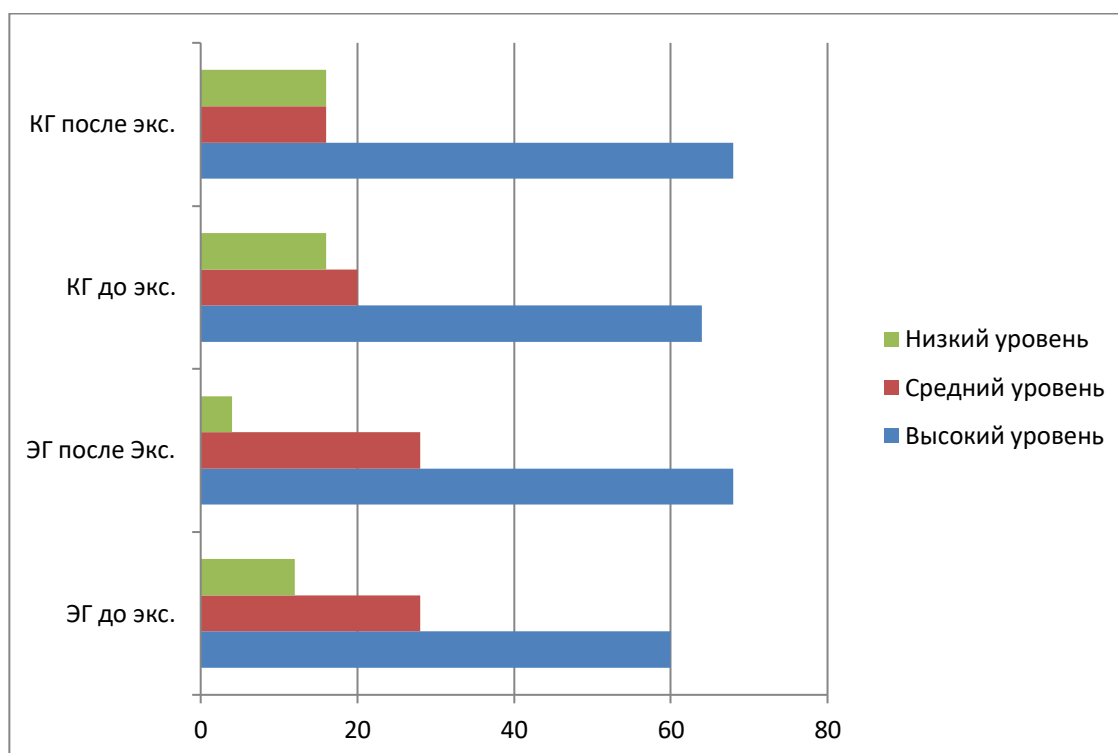


Рис. 9. Динамика изменений количества детей с уровнями социально-психологической адаптации до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах (в %)

Для проверки эффективности проделанной работы, мы использовали критерий Фишера.

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.856$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 больше, чем в выборке 2.

То есть, в экспериментальной группе произошли качественные и количественные изменения, что свидетельствует об эффективности проделанной работы.

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента нами была проведена диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем этапе

эксперимента. Оказалось, что в экспериментальной группе 1 человек (4%) имеет низкий уровень социально-психологической готовности к школе. 17 человек с высоким уровнем, что составило 68%. Средний уровень социально-психологической готовности к школе у 7 испытуемых (28%).

В контрольной группе - 4 первоклассника (16%) имеют низкий уровень социально-психологической адаптации к школе. Со средним уровнем 4 человека (16%), а с высоким – 17 (68%). В контрольной группе изменения практически не произошли. Количество детей с низким уровнем стало на прежнем месте. В контрольной группе – количество детей с высоким уровнем увеличилось на 8%. А с низким – уменьшилось на 8%.

Для проверки эффективности проделанной работы, мы использовали критерий Фишера. $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1.856$. Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 больше, чем в выборке 2. Таким образом. Гипотеза исследования доказана, задачи решены.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МБОУ Березовская СОШ Челябинская области Аргаяшского района. В исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста: учащиеся 1 «А» класса в количестве 25 человек (экспериментальная группа) и 1 «Б» класса в количестве 25 человек (контрольная группа). Нами были определены уровни социально-психологической адаптации первоклассников в школе, а так же разработаны критерии и показатели. По результатам диагностики в экспериментальной группе 3 человека (12%) имеют низкий уровень социально-психологической готовности к школе. Такие дети пассивны на уроках, допускают часто ошибки, неаккуратно выполняют задания, часто отвлекаются, разговаривают на уроке, избегают других детей или мешают им на переменах, ссорятся, предпочитают одиночество, избегают контакта с учителем, при общении с учителем теряются, находятся в эмоционально-неблагополучном статусе, испытывают дискомфорт, находясь в школе.

Средний уровень социально-психологической готовности к школе у 7 испытуемых (28%). Такие дети редко поднимают руку на уроке, в активности ограничены, предпочитают спокойные игры, контактируют только со знакомыми детьми, эпизодически проявляют сниженное настроение, находятся в статусе принимаемым учителем, уровень комфортности снижен.

15 человек с высоким уровнем социально-психологической готовности к школе, что составило 60%. Данная категория детей активно работает на уроке, безошибочно выполняет задания учителя, спокойно выполняет требования учителя, охотно участвует в подвижных коллективных играх или чтении книг, общителен, легко контактируют с другими детьми, проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, преобладает хорошее настроение, находится в благополучном социально-психологическом статусе и испытывает чувство комфортности.

В контрольной группе - 4 первоклассника (16%) имеют низкий уровень социально-психологической адаптации к школе, что на 1 человека больше, чем в экспериментальной группе. Со средним уровнем 5 человек (20%). А с высоким – 16 (64%).

Полученные результаты дали нам основание для осуществления собственно-формирующего этапа эксперимента по реализации форм работы по социально-психологической адаптации первоклассников к школе. Равнозначность исследуемых групп подтверждена методом математической статистики (критерий Фишера). $\varphi^*_{\text{эмп}} = 0.407$. Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается. Таким образом, принимается гипотеза H_0 : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 не больше, чем в выборке 2. А значит, экспериментальная и контрольная группы равнозначны.

Организуя собственно формирующий этап эксперимента мы реализовали формы работы по социально-психологической адаптации первоклассников к школе, а именно: диагностика, беседы, арт-терапия и телесно-ориентированная терапия. Занятия проводились регулярно 3 раза в неделю на протяжении школьной четверти. После проведения комплекса занятий по реализации вышеназванных форм мы осуществили контрольный этап эксперимента по тем же методикам, что и в начале. Оказалось, что в экспериментальной группе 1 человек (4%) имеет низкий уровень социально-психологической готовности к школе. 17 человек с высоким уровнем, что составило 68%. Средний уровень социально-психологической готовности к школе у 7 испытуемых (28%). В контрольной группе - 4 первоклассника (16%) имеют низкий уровень социально-психологической адаптации к школе. Со средним уровнем 4 человека (16%), а с высоким – 17 (68%). В контрольной группе изменения практически не произошли. Количество детей с низким уровнем осталось на прежнем месте. В контрольной группе – количество детей с высоким уровнем увеличилось на 8%. А с низким – уменьшилось на 8%.

Для проверки эффективности проделанной работы, мы использовали критерий Фишера. $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1.856$. Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. Гипотеза исследования доказана, задачи решены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Социально-психологическая адаптация первоклассника к школе является одной из актуальных и серьезных проблем, так как для первоклассника, приходит в школу, является ситуацией неопределенности, которая вызывает определенные эмоции. Успех социально - психологической активности ребенка зависит от благополучия периода адаптации к школе. Школьная дезадаптация приводит к снижению учебной мотивации, разрыву межличностных отношений, развитию невротических состояний, девиантных форм поведения. Все это обусловило актуальность рассматриваемой проблемы.

В теоретической части исследования мы рассмотрели:

- Психолого - педагогические особенности младшего школьного возраста;
- Понятие и сущность социально-психологической адаптации младших школьников;
- Формы работы по социально-психологической адаптации первоклассников к школе, а именно: диагностика, беседы, арт-терапия и телесно-ориентированная терапия.

Большое значение в процессе социально-психологической адаптации первоклассников к школе имеют формы работы.

Под формой мы понимаем внешнее очертание, фигуру, наружность, образ, а также план, модель, штамп. Форма работы по социально-психологической адаптации - это доступный внешнему восприятию образ взаимодействия детей с педагогом, сложившийся благодаря системе используемых средств, выстраиваемых в определенном логическом обеспечении метода работы с детьми, способствующий приспособлению к условиям школьной жизни.

Среди традиционных форм выделяют – консультации, беседы, обмен мнениями, психолого-педагогическая диагностика и др. Среди новых форм – телесно-ориентированную терапию, арт-терапию.

В практической части нашего исследования представлены результаты опытно – экспериментальной работы по социальной адаптации младших школьников.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МБОУ Березовская СОШ Челябинская области Аргаяшского района. В исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста: учащиеся 1 «А» класса в количестве 25 человек (экспериментальная группа) и 1 «Б» класса в количестве 25 человек (контрольная группа).

Мы определили уровни социально-психологической адаптации к школе, критерии и показатели, также подобрали на их основе диагностические методики.

По результатам диагностики на констатирующем этапе в экспериментальной группе 3 человека (12%) имеют низкий уровень социально-психологической готовности к школе. Средний уровень социально-психологической готовности к школе у 7 испытуемых (28%). 15 человек с высоким уровнем социально-психологической готовности к школе, что составило 60%.

В контрольной группе - 4 первоклассника (16%) имеют низкий уровень социально-психологической адаптации к школе, что на 1 человека больше, чем в экспериментальной группе. Со средним уровнем 5 человек (20%). А с высоким – 16 (64%).

Полученные результаты дали нам основание для осуществления собственно-формирующего этапа эксперимента по реализации форм работы по социально-психологической адаптации первоклассников к школе.

Организуя собственно формирующий этап эксперимента мы реализовали формы работы по социально-психологической адаптации первоклассников к школе, а именно: диагностика, беседы, арт-терапия и телесно-ориентированная терапия. Занятия проводились регулярно 3 раза в неделю на протяжении школьной четверти. После проведения комплекса занятий по реализации вышеназванных форм мы осуществили контрольный

этап эксперимента по тем же методикам, что и в начале. Оказалось, что в экспериментальной группе 1 человек (4%) имеет низкий уровень социально-психологической готовности к школе. 17 человек с высоким уровнем, что составило 68%. Средний уровень социально-психологической готовности к школе у 7 испытуемых (28%). В контрольной группе - 4 первоклассника (16%) имеют низкий уровень социально-психологической адаптации к школе. Со средним уровнем 4 человека (16%), а с высоким – 17 (68%). В контрольной группе изменения практически не произошли. Количество детей с низким уровнем осталось на прежнем месте. В контрольной группе – количество детей с высоким уровнем увеличилось на 8%. А с низким – уменьшилось на 8%.

Для проверки эффективности проделанной работы, мы использовали критерий Фишера. $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1.856$. Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. Гипотеза исследования доказана, задачи решены.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. Битянова М.Р. Москва:Лабиринт, 2017.56с.
2. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология. Учебник для студентов высших учебных заведений Т.В. Алейникова. Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2016.128с.
3. Александровска Э.М. Социально-психологические критерии адаптации к школе Э.М. Александровская. Москва: 2017. 153с.
4. Андриющенко Т.Ю. Коррекция психологического развития младших школьников на начальном этапе обучения. Андриющенко Т.Ю. Карабекова Н.В. Вопросы психологии. 2018.234с.
5. Артемов С.Д. Социальные проблемы адаптации.С.Д. Артемов. Москва: 2019. 180с.
6. Балл Г.А. Понятие адаптации и её значения для психологии личности Балл Г.А. Вопросы психологии,2018.354с.
7. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность. Батуев А.С.Москва: 2016.345с.
8. Безруких М.М. Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь М.М. Безруких. Москва :Эксмо, 2015. 464 с.
9. Божович Л.М. Личность и ее формирование в детском возрасте Л.М. Божович, Москва:2018. 267с.
- 10.Бисалиева С.К. Роль учителя в адаптации ребенка к школе.2018.54с.
- 11.Вершинина Т.И. Производственная адаптация рабочих кадров Т.И. Вершинина. Новосибирск: 2017. 354с.
- 12.Возрастные возможности усвоения знания Под ред. Д.Б. Эльконина и В. В. Давыдова. Москва:2018.352с.
- 13.Воликова Т.В. Учитель и семья. Москва: 2017.342с.

14. Волочков А.А. Субъект активности и развитие индивидуальности подростка А.А. Волочков, Пермь: 2016. 262с.
15. Володин Л.С. Собрание сочинений. Л.С. Володи . Москва:2018. 251 с.
16. Давыдов В.В. Психическое развитие в младшем школьном возрасте Давыдов В.В. Возрастная и педагогическая психология Под ред. А. В. Петровского. Москва: 2017.564с.
17. Данилова Н.Н. Психофизиология. Данилова Н.Н. Москва:2018.453с.
18. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога И.В. Дубровиной.Москва:2016.349с.
19. Дорожевец., Т.В. Изучение школьной дезадаптации Т.В. Дорожевец. Витебск: 2017.182с
20. Зимняя И.А. Педагогическая психология.Москва:Логос.2018.567с.
21. Ибрагимова В.Н. Работа воспитателя с родителями ,Москва :2018.312с.
22. Изард.К.Э. Психология эмоций.Санкт –Петербург:2018.176с.
23. Ключникова Г.А. Методика изучения самооценки школьников. Г.А. Ключникова . Вопросы психологии.2017.78с.
24. Коган А.Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности .НГУ ,2019.ч.2.325с.
25. Ковалева Е.И. Школьная дезадаптация. 2015. 121с.
26. Коломинский Я.Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста Я.Л. Коломинский[и др.]. Москва 2017. 265с.
27. Котова С.А. Педагогическая поддержка первоклассников с несформированной мотивацией к обучению .Москва: Проспект ,2019.54с.
28. Кон И.С. Социология личности. Новосибирск:2018.352с.
29. Краткий психологический словарь. Л.А. Карпенко. Ростов на Дону:2018.56с.
30. Кара Ж.Ю. Особенности арт-терапии .Северо-Кавказский психологический вестник.2016.342с.
31. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. Москва: Проспект ,2018.65с.

32. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. Леонтьев А.Н. Москва:2018.564с.
33. Лурия А.Р. Нейропсихология памяти . Лурия А.Р.Москва: Педагогика, 2017.54с.
34. Люблинская А.А. Учителю о психологии младшего школьника.Люблинская А.А. Москва:Просвещение, 2018.654с.
35. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. Л.В. Мардахаев.Москва:2017. 234с.
36. Матвеева Л.Г. Что я могу узнать о своем ребенке? Психологические тесты. Матвеева Л.Г. Челябинск:Южный Урал 2018.320 с.
37. Матюхина М.В. Мотивация учения младших школьников .Матюхина М.В.Москва:2017.654с.
38. Милославова И.А. Роль социальной адаптации .И.А. Милославова. 2019. 284с.
39. Мухина В.С. Возрастная психология. Москва:Прспект,2017.456 с.
40. Мухина В.С. Детская психология. Москва: АПРЕЛЬ Пресс, 2019. 352с.
41. Налчаджян А.А. Личность, групповая социализация и психическая адаптация. Налчаджян А.А.Ереван:2018.56с.
42. Никитина И.Н. К вопросу о понятии социальной адаптации. Москва:2016. 85с.
43. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной. Москва: Прспект, 2020.208с.
44. Основы психофизиологии .Ю.И. Александрова. Москва: Инфра-М,2017.56с.
45. Особенности психического развития детей 6-7 лет. Д.Б. Эльконина, под редакцией А.А. Венгера. Москва: 2018. 321с.
46. Педагогическая психология.Бахтин М.М. Москва:Лабиринт,2018. 288 с.
47. Петровский А.А. Личность, деятельность, коллектив. Москва:2017.34с.

48. Пилипк Н.В. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклашками. Практическая психология учителю. Пилипко Н.В., Громова Т.В. Москва: УЦ Перспектива, 2018. 98с.
49. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков. Москва: 2018. 675с.
50. Психологическая диагностика. Санкт-Петербург: 2017. 652 с.
51. Психологическое консультирование в школе. Коптева Н.В. Пермь: 2019. 65с.
52. Рабочая книга школьного психолога. И.В. Дубровина [и др.]. Москва: Просвещение, 2018. 45с.
53. Растя первоклашка. М.М. Безруких. Москва: Эксмо, 2018. 640 с.
54. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. Москва: ВЛАДОС, 2016. 542с.
55. Серов Н.В. Рисунок и цвет в арт-терапии. Санкт-Петербург: 2018. 76с.
56. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. Москва: 2018. 288 с.
57. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии Под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. Москва: Издательство Московского психолого-социального института, 2017. 768с.
58. Ковалева Е.И. Школьная дезадаптация. 2018. 121с.
59. Шинтарь, З.Л. Введение в школьную жизнь Пособие для студентов пед. Вузов. / З.Л. Шинтарь. – Гродно: ГРГУ, 2017. 263с.
60. Яницкий М.С. Адаптационный процесс. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. 184с.
61. Чашина О.В. Арт-терапия как средство нивелирования тревожности. Москва: 2018. 65с.

СПИСОК ИСПЫТУЕМЫХ

№	Экспериментальная группа
1	Аня С.
2	Алексей У.
3	Ангелина М.
4	Анжела К.
5	Борис Н.
6	Богдан В.
7	Бронислава С.
8	Виктор О.
9	Валентина Б.
10	Виолета У.
11	Виктор Р.
12	Григорий Я.
13	Герасим Р.
14	Леонид Л.
15	Максим Р.
16	Маша Т.
17	Наталья У.
18	Рита С.
19	Римма Р.
20	Светлана Х.
21	Тимофей И.
22	Татьяна О.
23	Ульяна Т.
24	Эльдар К.
25	Юрий Б.

№	Контрольная группа
1	Арина П.
2	Борис Л.
3	Виктор Д.
4	Даша М.
5	Дмитрий Т.
6	Елена Х.
7	Евгений Ш.
8	Жамиля К.
9	Зоя П.
10	Ирина В.
11	Игорь П.
12	Инна К.
13	Катя Н.
14	Лариса Н.
15	Максим К.
16	Николай В.
17	Наталья Ш.
18	Ольга П.
19	Петр О.
20	Светлана Ч.
21	Тимофей Д.
22	Татьяна Ш.
23	Тимур Л.
24	Татьяна С.
25	Федор Б.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ФОРМ РАБОТЫ ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ

Тема 2. «Яркие краски» (изотерапевтическое занятие).

Ход занятия:

Педагог загадывает детям загадки. При разгадывании загадок учитель обязательно задаёт вопрос, какого цвета?

Был он желтеньким цветком —

Белым стал, как снежный ком.

Дунут девочка и мальчик —

Облетает (*одуванчик*)

Вырос во поле цветочек:

Сверху — синий огонечек,

Снизу — тонкий стебелек.

Что за цветик? (*василек*)

Кто там смотрит из межи

Посреди колосьев ржи?

Это цветики-малютки,

Голубые (*незабудки*)

В шкурке жёлтой, кислый он

Называется (*лимон*)

Круглое, румяное с дерева достану я,

На тарелку положу, «*Кушай, мамочка*», - скажу... (*яблоко*)

Крашеное коромысло через реку повисло (*радуга*)

Хоть чернил он не видал,

Фиолетовым вдруг стал,

И лоснится от похвал

Очень важный... (*Баклажан*)

Он бывает, дети, разный —

Желтенький, зелёный, красный.

То он жгучий, то он сладкий,

Надо знать его повадки.

А на кухне — глава специй!

Угадали? Это (*перец*)

С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин,
Это спелый (*апельсин*)
На грядке зелёные,
А в банке солёные (*огурцы*)

Педагог рассказывает детям сказку «*Как краски подружались*».

В одном городе жили-были дети. Они каждый день ходили в детский сад. Были дружными и весёлыми. Дети очень любили рисовать, ходить на экскурсию гулять по улице, где был магазин, в котором жили «*краски*». «*Краски*» часто видели через витрину детей, наблюдали за ними, какие дети дружные, добрые и весёлые. Как красиво и здорово они шагают парами вдоль витрины, негромко разговаривают между собой и рассматривают «*краски*». Однажды воспитательница вошла в магазин и купила те самые «*краски*», и предложила «*краскам*» поиграть с детьми в детском саду. «*Краски*» очень обрадовались. Наперебой стали рассказывать - «*Я*» самая красивая краска, нет «*Я*», даже поссорились. Педагог принесла краски в класс и рассказала детям, что произошло по дороге. Но в этой школе жили самые дружные дети, и они предложили «*краскам*» подружиться. Сначала дети рисовали каждой краской отдельно, но случайно краски стали сливаться, смешиваться и получились новые цвета красок. Так «*краски*» подружались. А у ребят получилась красивая разноцветная картина.

А вы ребята, хотите поиграть с красками и подружить их?

Хотите нарисовать красивую картину?

Но для картины нам нужны голубая, оранжевая, зелёная, фиолетовая краска, а у нас только вот эти?

Педагог показывает на заранее приготовленные краски.

Кто-то из ребят, возможно, скажет, что краски нужно подружить, вспомнив сказку. Если дети затрудняются, педагог сам предлагает подружить краски.

Получив одобрительный ответ, педагог вместе с детьми готовит материал для работы, и читает стихи о красках.

Это очень яркий цвет,
Словно солнышком согрет.
Мы им любим рисовать
Разные картины.
Он особенно хорош-
Раскрасить апельсины.

Каждый, вижу, догадался :

Цвет оранжевый достался. *(Из ящичка достается карточка оранжевого цвета)*

Нет его, то где же взять?

Какие краски нам смешать?

Ирис вырос просто класс!

Фиолетовый у нас. *(Карточка фиолетового цвета)*

Где нам краску раздобыть,

Чтоб его изобразить?

Помешаем... поколдуем –

Ирис яркий нарисуем.

Какие краски нам смешать,

Чтобы травку рисовать?

Лес и луг, и огород...

Кто подскажет, кто поймет?

Дети подсказывают, что речь идет о зеленом цвете, из ящичка достается карточка зеленого цвета, это необходимо делать для того, чтобы дети воспринимали информацию и на слух и зрительно.

Рисуем небо голубое.

Рисуем море мы такое.

И даже мамины глаза,

Как голубые небеса.

Какие ж краски нам смешать,

Чтоб это все нарисовать? *(Демонстрируется карточка голубого цвета)*

Розовый цвет у девчонок любимый.

Он и нарядный, он и красивый!

Можно цветочек им рисовать...

Только вот где его, девочки, взять *(Карточка розового цвета)*

Серый мышонок в серую норку

Спрятался, бедный, сидит и дрожит –

Серая кошка с большими глазами

Очень сердито на норку глядит.

Мы нарисуем серую тучку,

Кошка от дождика спрячется в дом.

Мы, нарисуем все это, конечно...

Только, ребята, где краску возьмем *(Карточка серого цвета)*

На маленькие подносы заранее поставлены баночки с красками (синяя с белой, красная с жёлтой, синяя с красной, синяя с жёлтой, красная с синей).

Педагог напоминает детям, как нужно работать с краской, водой, кистью, как правильно держать кисть, обмакивать в краску, лишнюю краску снимать о край баночки, промывать кисть в воде и осушать о салфетку. Налить половину баночки воды для промывания кисти, не размахивать кистью, обязательно завернуть рукава, не оставлять кисть в баночке с водой.

Дети самостоятельно выбирают себе для работы «пару красок», которую они хотят «подружить».

Педагог уточняет у каждого из детей, какие он выбрал краски? При затруднении помогает правильно назвать цвета.

Обсуждают вместе, что сначала нужно взять светлее краску и добавить в неё немного краски темнее цветом. Соединить краски, «подружить». Интересуется, что сначала будет делать ребёнок, что после, побуждая ребёнка проговаривать последовательность действий.

Когда получается новый цвет, ребёнок сам или с помощью педагога называет полученный цвет.

Воспитатель спрашивает, что бывает такого цвета? (Оранжевый –апельсин, морковка; фиолетовый- баклажан; зелёная- трава, огурец; голубое -небо, цветы, дождик и т. п.) . Предлагает ребёнку нарисовать на листе, если ребята испытывают затруднения, оказывает помощь.

Когда все дети закончат, педагог просит разрешения у детей из нарисованных на отдельных листах предметов-рисунков составить картину.

В заключении педагог побуждает детей ещё раз, назвать какие они взяли краски, какие выполняли действия, какой получился новый цвет и после этого на ватмане появляется коллективная работа (голубое небо, жёлтое солнце, синяя тучка, дождик, зелёная травка, красные, синие, желтые цветы, и Радуга). Работа помещается на видное место в группе. После занятия педагог вместе с детьми составляет карточки-схемы получения новых цветов.

Тема 3. «Жили-были...» (сказкотерапия).

Ход занятия:

Дети сидят на коврике полукругом

Педагог с детьми читают стихотворение:

Придумано кем-то

Просто и мудро:

При встрече здороваться.

– Доброе утро!

– Доброе утро, солнцу и птицам.

– Доброе утро, улыбчивым лицам!

-Я желаю, чтобы у всех вас обязательно утро было не только добрым, но и интересным.

- Ребята, я предлагаю вам отправиться в сказочное путешествие.

- Давайте закроем глазки и скажем волшебные слова.

(Звучит музыка «Волшебный цветок»)

- И раз, и два, и три, и восемь

- В сказку всех мы переносим.

- Вот мы с вами и попали в сказочную страну.

Педагог обращает внимание на сундучок

- Ой, ребята, это же сундучок со сказками.

- Ребята, а вы сказки знаете? (Да)

- Какие бывают сказки? (авторские и народные)

- кто написал народные сказки? (народ)

- А какие же сказки вы знаете? (Теремок, Лисичка со скалочкой, Репка, Заюшкина избушка и др.)

- Вспомните героев сказок и назовите их. (Лиса, волк, медведь, петух, колобок и т. д.)

А теперь все вместе скажем волшебные слова:

Сундучок, сундучок, позолоченный бочек

Расписная крышка, медная задвижка

1, 2, 3, 4, 5- можно сказку начинать!

Тема 4. «Волшебные звуки» (музыкотерапевтическое занятие)

Ход занятия:

Дорогие ребята! Скажите, пожалуйста, слушаете ли вы то, что происходит вокруг? Вам нравится слушать и слышать? Тогда сегодня я приглашаю вас в удивительную страну – страну ЗВУКОВ.

В страну, где все звучит,

Где звуки обитают,

Где даже малыши

Всё, всё о звуках знают

В нашей школе, на улице живут разные звуки. Послушаем их сейчас. (смотрим презентацию в картинках и с сопровождением соответствующих звуков)

Дети внимательно слушают педагога, заинтересовываются, соглашаются отправиться в путешествие.

Постановка проблемы:

Вспомните, что вы слышали, когда шли сегодня в школу?

Знаете ли вы, как появляются звуки?

Ответы детей (проезжала машина, чирикали воробьи, кричали ребята, хрустел под ногами снег, дул ветер и т. д.)

II. Основная часть

Как вы думаете, может ли звучать линейка? (преподаватель берет в руки линейку деревянную и показывает ее детям, задает вопрос) Подумайте, что нужно сделать, чтобы линейка издала звук?

Ученики делают предположения: *(стукнуть о стол, размахивать, стучать друг о друга линейки и т. д.)*

Опытно-экспериментальная работа *(опыт №1)*

Давайте вместе с вами попробуем извлечь звук из деревянной линейки. Для этого, мы положим один конец линейки на стол и прижмем ее крепко рукой, а другой конец линейки оставим свисать в воздухе. Если теперь мы нажмем другой рукой на свободный конец линейки и резко отпустим.... Что мы услышим?

А как вы думаете, что происходит с линейкой?

Положите свои линейки на стол.

Каждый ребенок берет деревянную линейку, рассматривает ее, проводит эксперимент.

Ответы детей *(линейка звучит, появился звук и т. д.)*

Ответы детей *(она колеблется, движется, дрожит)*

А теперь давайте проведем еще один эксперимент. Одна половина детей оставит у себя в руках деревянные линейки, а другая половина возьмет пластмассовые линейки и сделаем поочередно тот же эксперимент. Сначала будет звучать подгруппа деревянных линеек, а потом пластмассовых. Звук меняется?

Положим эти линейки и возьмем металлические линейки. Повторим опыт.

Какой звук у этой линейки?

Половина детей оставляет у себя в руках деревянные линейки, а другая половина берет в руки пластмассовые линейки и повторяет предыдущий опыт по очередности. Ответы детей *(звук изменился, стал другим, более громким)*

Каждый ученик берет в руки металлическую линейку. И опыт повторяется.

Ответы детей (у этой линейки звук более тонкий, не похожий на предыдущие)

ВЫВОД: Давайте с вами сделаем вывод. Линейки звучат одинаково или по-разному?

А из каких материалов сделаны линейки?

Так мы с вами с помощью эксперимента выяснили, что линейки из разных материалов звучат по-разному!

Ответы детей (*по-разному*)

Ответы детей (*пластмасса, дерево, металл*)

Только слышно как стукунчики стучат (ладошки в кулачки и стучим ими друг о друга сверху, потом постукивает кулачками о плечи, ножки)

Дети повторяют движения, улыбаются.

Я попрошу вас закрыть глаза и отгадать, что звучит (стеклянный бокал, лист бумаги, фантик от конфеты, крышка от кастрюли, лоскут ткани, погремушка, переливание воды).

Ответы детей

ВЫВОД: каждый предмет издает звук при трении, скольжении, ударе. Если предметы не трогать, то звука не будет.

Ответы детей (*звук*)

Приглашает нескольких детей (*по желанию*) подойти к столу, взять губки (*разные по размеру*) намочить их и отжать. Еще одному ребенку предлагает спокойно вылить воду из лейки в миску.

Слышите звуки? На что они похожи?

Что произойдет, если подуть на измельченный пенопласт? Попробуйте? На что это похоже?

ВЫВОД: Если перелить воду из сосуда в сосуд, отжать губку появляется звук, а в спокойном состоянии вода не звучит.

Ответы детей (*да, на звуки дождя*)

Предположение детей

Дети дуют, и подтверждают, что пенопласт разлетелся в разные стороны.

Ответы детей (*Это похоже на снег*)

Сейчас я предлагаю вам творческое задание: определите образ человека по поющему голосу. Определяем: пол поющего (мужской или женский, возраст, характер, внешние данные, на каком языке поет – понятном (русском или нет, *поет маленькая девочка и мальчик, песня веселая, задорная*)

Дети размышляют, отвечают

Вывод: Каждый человек при рождении получает уникальный дар – голос, и при благоприятных условиях развития он становится музыкальным инструментом,

единственным и неповторимым. А чтобы этот музыкальный инструмент зазвучал, надо начать говорить, а еще лучше... петь!

Тема 5. «Наш класс-дружная семья» (телесно-ориентированная терапия)

Ребята, подойдите все ко мне и встаньте в круг

Начинается встреча

Желанная встреча

Имя которой Классный час

Ребята, для начала отгадайте загадку

Загадка: *Стоит веселый светлый дом,*

Ребят проворных много в нем.

Там пишут и считают,

Рисуют и читают... (Школа)

- Тема нашего классного часа «Школа – наш дом». (На доске «Школа — нашдом»)

-Как вы думаете, почему так говорят? (Ответы детей)

— Подарите улыбку друг другу.

Встало солнце рано-рано.

Добрый день!

Пляшут волны океана.

Добрый день!

Поднимается пшеница.

Добрый день!

И поют задорно птицы.

Добрый день!

—школу действительно можно назвать нашим домом, т.к. здесь мы проводим значительную часть нашего времени. Здесь мы живем особой школьной жизнью.

- В доме, как водится, должен быть хозяин?

— Какую роль играет школа в нашей жизни? */Дает знания. Общение с друзьями./*

Пожалуй, нет человека, который не был связан со школой. Школа - это наша большая жизнь. Именно в школе вы учитесь жить среди людей. В школе учат не только наукам, а, наверное, самому главному - быть человеком. И конечно большое значение имеет то, какие люди вас окружают в школе.

О школе

Наша школа прошла долгий не простой путь, прежде чем стать такой.

Мы любим нашу школу

*Просторный, светлый дом,
Где много дней веселых
Мы вместе проведем.*

Преподаватель:

- Чтобы всем в доме было тепло, давайте соберем то, что нам для этого необходимо. Мне нужно, чтобы в моём доме была доброта.

А вам?

Ученики:

- Уважение, понимание, уют, забота, любовь.

(Во время проговаривания учениками на доске появляются слова.

В результате выстроен дом. На крыше записано слово «ТЕПЛО»).

Преподаватель:

- Вот мы построили дом, в котором есть все качества которые необходимы нам.

Дети читают стихи:

Надо только очень добрым быть,
Чтоб в беде друг друга не забыть.
И ребята будут жить дружной,
Если будем мы с тобой добрей.

Преподаватель:

- Учась в школе мы не только получаем знания ,но и учимся относиться друг к другу хорошо, доброжелательно

- Не всегда получается жить дружно. А вот какие ситуации бывают. (сценки)

- Каждый из нас может сделать так, чтобы таких случаев в нашей школьной семье не было, а было ещё больше тепла, доброты. А для этого мы должны соблюдать правила общения. Как вы думаете, как мы должны относиться друг к другу? *Ответы детей*

Давайте сделаем вывод и прочитаем правила общения

Мы будем:

- Называть друг друга по именам.
- Защищать наших друзей, если их обижают.
- Помогать им в беде.
- Помогать им в учебе.

Мы не будем:

- Грубить друг другу.
- Пускать в ход кулаки.
- Говорить друзьям обидные слова.

Дети исполняют песню «Наша школа»

Преподаватель:

- Мир в семье дороже всего. Мы с вами тоже дружная семья. Давайте посмотрим страницы нашей жизни

- *Ребята, а чем нравится нам наша школа?*

Дети читают стихи:

Я учу всегда уроки,

И в кружки еще хожу.

Свою школу очень милой

Я, ребята, нахожу.

И люблю я здесь учиться,

И пятерки получать.

А еще после каникул,

Снова в школу вновь шагать.

Я не знаю школы лучше –

Ей уже немало лет!

Объясняет, всему учит

И на всё дает ответ!

Все заботливы, как мамы,

И, как, бабушки, добры.

От занятий вдруг устанем,

будет место для игры!

Конкурс «Шуточный экзамен».

-Ребята, вы проучились в школе почти год. Давайте проверим, насколько вы были внимательны за это время. Постарайтесь правильно ответить на мои вопросы:

1. Сколько этажей в нашей школе?
2. Сколько ступенек надо преодолеть, чтобы попасть в наше здание?
3. Как зовут директора нашей школы?
4. Назовите имена тех, кто вас так вкусно кормит?

5. Услышав звонок, что надо сделать?

6. Сколько в вашем классе мальчиков и девочек?

7. А какая фамилия вашей учительницы?

-Молодцы, многое вы знаете, давайте проверим насколько вы внимательны. Ребята, давайте еще в одну игру поиграем.

Задание: из предложенных предметов выбрать те предметы, которые понадобятся для учебы в школе.

- Молодцы вы знаете какие предметы должны быть в школе и как их использовать по назначению. А скажите к каким профессиям готовят в нашей школе? А давайте мы с вами попробуем построить маленькую чудо-школу. Ребята, а человек может построить один дом? Вот поэтому мы с вами будем работать все вместе дружно, сплоченно.

Тема 6. «Расскажи мне...» (форма групповой и коллективной беседы о проблемах в школе)

Ход занятия:

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята! Вы все, наверное, уже обратили внимание на тему нашего классного часа, чуть позже мы попробуем объяснить, что она означает, а прежде чем начать нашу работу, мне бы хотелось предложить вам небольшую игру. Согласны?

Учитель: Дорогие ребята, для проведения игры, вам необходимо встать. Ваша задача не разговаривать и не задавать никаких вопросов – просто точно выполнять задания.

Дети выстраиваются, после чего учитель начинает отдавать детям команды, которые нужно выполнить.

- поднять руку вверх
- сделать шаг в сторону
- рукой закрыть один глаз
- постоять на одной ноге

Дети будут путаться, выполняя задания, так как не знают какую, правую или левую, руку поднимать, какой закрыть глаз и какой рукой его закрыть и т.д. При этом учитель постоянно делает им замечания, просит выполнить задания заново – уточняя детали.

По завершению, просит ребят рассказать, какие сложности они испытали.

Совместно с учителем, ребята приходят к выводу о том, что, для того, чтобы точно выполнить какое либо действие, обязательно нужно знать правила. Вообще, правила просто необходимы для более четкой работы.

Учитель: А это значит, что для более четкой работы нам тоже понадобятся правила. И сейчас мы с вами вместе их определим и обозначим.

Для того, чтобы любой желающий мог высказаться, как вы думаете что необходимо?

1. *Поднять руку*

- Когда кто-то высказывает свое мнение или отвечает, что должны делать остальные?

2. *Внимательно слушать*

- А чего не должны делать?

3. *Не перебивать*

- А если не согласны с мнением другого?

4. *Аргументировать свое мнение*

Учитель: И еще одно правило мы с вами дополним чуть позже. А сейчас мне бы хотелось, чтобы мы вернулись к теме нашего классного часа.

- Как вы думаете, что означает тема классного часа «Расскажи мне обо мне»?

- Хотелось ли вам, что бы вам кто-то рассказал о вас?

- Разве кто-то может знать нас лучше, чем мы сами?

- Почему нам интересно, что думают о нас другие люди? *(Чтобы выстраивать взаимоотношения с другими людьми, с коллективом)*

В каждом человеке много хорошего, но есть, конечно же, и недостатки.

- Часто ли вы слышите о своих недостатках?

- Кто обычно вам о них сообщает? *(родители, учителя)*

Вот поэтому мне хотелось бы сегодня предложить еще одно правило для нашей работы:

5. *Весь негативное оставить за дверями кабинета и говорить только о позитивных качествах и поступках в адрес себя и своих одноклассников*

Психология утверждает, что в каждом человеке можно обнаружить четыре «я»

Первое «я» -«я» открытое: вы знаете, другие знают.

Второе «я» -«я» слепое: вы не знаете, другие знают.

Третье «я» -«я» скрытое:вы знаете, другие не знают.

Четвертое «я» - «я» неизвестное: то, что неизвестно никому проявляется в определенных ситуациях (мечты, комплексы, мистический опыт).

А самое главное – это то, что каждый человек – это ИСКЛЮЧЕНИЕ!!!

Тренинговая игра «Ледокол»

Давайте, сначала определим, что вы сами знаете о себе, как вы сами можете о себе рассказывать. В каждом из вас ведь тоже целый клад достоинств. А еще для любого человека особую ценность имеет его имя, поэтому, я предлагаю сейчас каждому по

очереди назвать свое имя и сообщить всем, каким своим внутренним качеством, чертой характера вы особенно гордитесь или рады, что именно эта черта характера в вас присутствует.

Учитель: Какие трудности вы испытали, выполняя это упражнение?

Обычно говорят о том, что трудно о себе говорить хорошее, даже испытывают некоторую сложность называть вслух свое имя.

Тест «Познай себя»

Учитель: Для того, чтобы вы лучше могли себя узнать, я предлагаю выполнить тест «Познай себя»

Игра «Напиши обо мне»

Учитель: Следующим этапом нашего классного часа станет следующее задание: обратитесь к сниманию, перед вами лежат листы бумаги, внизу листа каждому из вас необходимо написать свое имя. После этого передать свой листок товарищу, который сидит справа от вас. Он или она, в свою очередь, напишет на листочке, то, что думает об однокласснике, чье имя написано внизу листа. Только не забывайте о пятом правиле. Писать нужно вверху страницы и завернуть край листа таким образом, чтобы следующему не было видно, что написано на листе. Передает лист бумаги дальше, и т.д. пока лист бумаги не вернется к тому, чье имя написано внизу листа.

Учитель: Легко ли вам было выполнять это задание? Как вы думаете, для чего мы его выполняли?

Особенности моего класса

Учитель: Сегодня на классном часе мы отменили негативные высказывания в адрес друг друга. Как вы думаете почему? Зачем людям относиться друг к другу хорошо? Почему так бывает, что люди иногда не находят взаимопонимания и даже ссорятся?

Ваша задача сейчас определить особенности нашего класса. Первая, третья группы определяет сходства. Вторая, четвертая – различия. На работу отводится 5 минут.

Тема 7.«Как я себя чувствую в школе» (диагностическая работа)

Ход занятия:

Как выдумаете, нужна ли человеку уверенность в себе?

А для чего она нужна?

Тема сегодняшнего занятия: « Уверенность человека в себе».

В одних и тех же ситуациях люди ведут себя по разному; общаясь с людьми, вид как они себя ведут, можно выделить два вида поведения: одни люди ведут себя уверенно, другие- неуверенно.

Уверенное поведение- человек старается с уважением относиться к собеседнику, не давая ему возможность навязать свою точку зрения. Он уверен в своей правоте. Такое поведение можно выразить формулой «Я равен тебе».

Неуверенное поведение- человек чувствует себя виноватым, подчиняется чужому мнению, не может отстоять свою точку зрения. Формула такого поведения: «Я ниже тебя».

Уверенного и неуверенного человека можно узнать не только во время общения с ним, но даже по внешнему виду.

(заранее подготовленные дети, демонстрируют уверенного и неуверенного человека)

- По каким признакам вы определили уверенного и неуверенного человека?

(Прослушать ответы детей, обобщить.)

У уверенного человека- громкий голос, прямая спина, взгляд прямой, у неуверенного человека- плечи опущены, тихий голос, смотрит в пол.

- Как общаются с людьми уверенные и неуверенные люди?

(Прослушать ответы детей, обобщить.)

Неуверенные- не имеют своего мнения, со всем соглашаются, не могут отстоять свою точку зрения.

Уверенные- гордые, не любят критики, отстаивают своё мнение.

-Как вы думаете, лучше быть в жизни уверенным или неуверенным человеком?

(Прослушать ответы детей. Обобщить их высказывания.)

Упражнение «Высказывание» поможет вам определить вашу уверенность в себе.(раздаются листочки с высказываниями)

1. Ты умеешь открыто высказывать свое мнение.
2. Ты позволяешь себе одеваться так, как считаешь нужным.
3. Ты спокойно доказываешь свою точку зрения.
4. Ты разрешаешь себе иметь убеждение, отличие от других.
5. ты слушаешь ту музыку, которую хочешь.
6. Ты умеешь открыто выражать свои желания.
7. Ты позволяешь себе не соглашаться с другими, если считаешь это нужным.
8. Ты чувствуешь себя комфортно с любыми людьми.
9. Ты ощущаешь свою ценность и уникальность.
10. Ты действительно понимаешь, что способен на многое.
11. Ты можешь добиться успеха, если захочешь.
12. Ты осознаешь богатство твоего внутреннего мира.

Попробуем догадаться, какие из утверждений выделил каждый из вас.

Входе этого упр-1 мы определили, что кто-то в большей, кто-то в меньшей степени уверен в себе.

Уверенность в себе лежит в основе всякого успеха человека. Бывают ситуации , в которых для того, чтобы добиться поставленной цели , нам необходимо почувствовать себя сильным, сконцентрироваться и собраться.

Что вы делаете перед контрольной работой? (Переживаете)

Сейчас я познакомлю вас со следующим способом концентрации своих сил, овладев контролем вы сможете при необходимости быстро обретать чувство уверенности своих сил .

- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха... Я буду обращаться ко всем одновременно, при этом все мои слова будут звучать для каждого в отдельности.

Представь, что ты стоишь на суше, надо тобой прожектор, который освещает тебя мягким светом.

Ты стоишь в кругу золотого света, он окружает тебя с головой до пят. Ты вдыхаешь этот золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела.

Ты стоишь в кругу своей силы, где ты чувствуешь себя самым сильным, внимательным, спокойным.

Ты можешь представить свой круг силы в тот момент, когда захочешь почувствовать уверенность в себе. Ты сможешь увидеть эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя и наполнит уверенностью.

Теперь напрягись, потянись и открой глаза.

- Уверенный в себе человек всегда относится к себе с уважением. Следующие упражнение называется « Звезда самоуважения».

Опирайтесь на качества, которые написаны на доске, создайте свою звезду самоуважения. Выберете из списка те качества, которые вы найдете у себя и запишите их на лучках звезды .На плакате могут быть указаны следующие качества: активность, альтруизм, артистичность, безкорыстие, благородство, великодушное, воля, доброжелательность, дружилюбие, жизнелюбие, заботливость, интеллигентность, искренность, любознательность, мудрость, оптимизм, остроумие, отважность, отзывчивость, правдивость, приветливость, решительность, романтичность, собранность, способность созидать, трудолюбие, терпимость, тактичность, точность, улыбочивость, умение быть благодарным, умение понимать, умение слушать, упорство, уступчивость, честность, щедрость.

Когда у вас будет плохое настроение, неуверенность в своих силах достаньте свою звезду, посмотрите на неё и выполните своё задание.

Работа со сказкой.

На дне моря (Н.Шилова)

Глубоко-глубоко на дне моря обитают морские звёзды. На первый взгляд кажется, что в жизни нет ничего особенно интересного: ползают себе по дну, ничего не делая, едят да спят. Но это только на первый взгляд ...

Звезды живут семьями. Историю одной такой семьи я и хочу вам рассказать.

Наша звёздная семья жила под большим тёмно-серым кораллом, который окружали бойко разросшиеся водоросли ламинарии.

Два раза в неделю звезда-мама рыхлила под ним песок и выгребла отмершие листья, из которых варила абсолютно несъедобный суп. Каждый день звезда-папа уходил на добычу пропитания. Возвращался он поздно вечером уставший и раздраженный, так как достать еду в последнее время стало порою невозможно. Еще в этой семье жила звездочка-дочка. Ее звали Карина, ей был уже год с лишним. Для морской звезды это приличный возраст. Карина ходила в звездную гимназию, где ее учили правилам выживания в море. После гимназии она возвращалась домой и помогала маме-звезде по дому. И вот

Что в жизни Карины изменилось, когда она поверила в себя ?

- Когда Карина поверила в себя, она изменилась, стала веселой, жизнерадостной, общительной. То же происходит и с человеком, когда он начинает верить в себя.

Давайте наши занятия закончим тоже в игровой форме. Я начну предложение, а вы закончите.

Вера в себя, необходима человеку для...

- развития
- достижения успехов в различных делах
- умения выражать свои желания

Качества, которые помогают человеку обрести уверенность в себе.

- умение высказывать свое мнение
- иметь свои убеждения
- договаривать свою точку зрения
- уважение к себе

Тема 8.«Этот прекрасный мир» (музыкотерапия)

Ход занятия:

Знаете ли вы, что в своем изначальном состоянии душа блаженна и полна знания? Её ничто и никто не раздражает и не гневить, она полна любви, сострадания и всепрощения. Ей не свойственно ни болеть, ни страдать, ни умирать, и Она всегда счастлива!

Почему же, всё-таки, она запутывается в паутине жизни и теряет свою легкость, здоровье и счастье? Почему её одолевают гнев, раздражительность, соперничество, приносящие столько вреда, стресса, разочарований и болезней?... Как от всего этого избавиться?

Самым привлекательным и безболезненным методом избавления от всего этого негатива является Музыкотерапия!

Ещё в древние времена врачи и мудрецы использовали музыку для врачевания душевных ран и утверждали, что *«причина любой болезни — является невежество и лень»*.

Музыка пришла к нам от Бога. «Бери её и исцеляй!» — говорил в своё время Аристотель. А в Ветхом Завете о лечебном воздействии музыки говорится так: «Давид, одухотворённо играя на арфе, излечил Саула от нервной депрессии».

Ведические писания (древние знания Востока), описывают, как души общаются друг с другом: *«что ни слово-то песня, что ни шаг-то танец»*. Если вы исследователь или вам просто любопытно, как это возможно? Попробуйте... хоть один свой день проживите *таким образом* и Вы многое поймете и почувствуете... Это может быть как домашним заданием для вас. Улыбаетесь? Да. Это действительно будет весело... А если весело — пойдёт вам только «на здоровье»!

Человек, живя в обществе, всегда подвержен различным раздражителям, которые приносят вред не только его физическому, но и психическому здоровью. Эти раздражители — стрессоры вызывают стрессы, депрессии, разочарования, болезни и затягивают душу в рутину материального быта.

Озабоченные всем этим, блаженные души забывают о своей «песне и своём танце», а иногда ещё и теряют слух! Начинаются проблемы, болезни, обиды, претензии друг к другу, расставания, ожидания, зависимости и многое другое. Всё это приводит к забвению «себя» и в следствии, к тяжелым последствиям. Сколько дров мы можем ещё наломать!!?

Что же делает Музыкотерапия?

Она помогает избавиться от всего этого груза и обрести то самое счастье и радость, ради чего, собственно, мы и рождаемся на Земле!

«Музыка устанавливает порядок не только во всей Вселенной, но приводит в порядок и нарушенную гармонию в человеческом теле» — утверждали корифеи античной цивилизации — философы и врачи Пифагор (VI в. до н. э.), Аристотель, Платон (IV в. до н. э.). Аристотель считал, что музыка через катарсис (очищение) снимает тяжелые психические переживания, что ее воздействие равносильно сильнодействующим

лекарствам. А в эпоху средневековья метод музыкотерапии применялся ещё и для лечения широко распространившейся эпидемии хореомании — пляски Святого Витта.

Тогда же в Италии широко использовали музыкотерапию для лечения тарентизма — тяжелого психического заболевания, вызванного укусом ядовитого паука — тарантула.

Возможно, именно музыка создана для облегчения душевных страданий людей, а музыкальная терапия выступает как наиболее естественный процесс общения человека со своей душой.

Музыкотерапия безвредна, безболезненна и не имеет никаких противопоказаний!

Она помогает больным и нередко действует лучше, чем лекарства.

Она помогает избежать серьезных осложнений заболеваний и хирургических вмешательств.

Полчаса музыки оказывают действие, сравнимое с приемом транквилизаторов.

Музыка, таким образом, снижает артериальное давление, основной обмен веществ, частоту дыхания и увеличивает устойчивость организма к стрессам.

И это ещё не полный перечень её чудодейственного влияния на наш организм.

Как же влияет музыка на наше тело?

Зарубежные ученые показали, что правильно подобранная музыка способствует увеличению выработки в организме эндорфинов (естественных болеутоляющих веществ) и слюнного иммуноглобулина, который ускоряет заживление ран, снижает опасность инфекции и контролирует сердечный ритм.

Если в родильном зале звучит музыка, то рожать гораздо легче, чем без нее. Также известно, что больные раком, которые часто замыкаются в себе, благодаря сеансам Музыкотерапии могут изменить своё настроение в лучшую сторону.

Каждый орган человеческого тела — сердце, печень, почки, мозг, легкие и другие, имеют свои собственные тона и ритмы звучания. Они взаимодействуют между собой и с музыкальными волнами, которые оказывают на них регулирующее воздействие.

Вибрация звуков создает энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма, в результате чего изменяются физиологические процессы, протекающие в организме, которые под влиянием музыки могут и ускоряться, и тормозиться.

Не случайно, в древние времена целители и шаманы определяли какого ритма или тона не хватает человеку и лечили их словами, музыкой и голосовым пением.

Лечение музыкой стало самым распространённым, эффективным, а главное, *безболезненным методом врачевания*, не вызывающего никакого сопротивления у больных.

«Лечение должно быть приятным и не вызывать отрицательных эмоций» — говорил великий врач Авиценна.

Да! Конечно же так! Правильная и прекрасная музыка полностью согласуется с принципом великого Авиценны!

Ещё на протяжении многих лет врачи мира лечили и продолжают лечить в настоящее время своих пациентов «волшебной» музыкой, которая не только предупреждает болезнь, но и останавливает её развитие.

Можно с уверенностью утверждать, что музыка выступает как панацея от всех болезней души и тела.

Как-то раз «некто» пришёл к истинному мудрецу — врачу человеку человеческих душ, и спросил:

— Скажи пожалуйста, как мне избавиться от одиночества, страха и тревоги?

— Пой — ответил мудрец.

— Но я не знаю, что?

— Тогда танцуй.

— Но я не знаю, как?

— Подними тело и танцуй что хочешь!

— Но я не знаю, что я хочу, какой танец хочу, какую песню хочу — в страхе прошептал человек.

— Тогда... умри! — воскликнул мудрец, хитро смотря на него из-под лобья.

— Как так? умри! Но я хочу жить!!! — в ужасе вскричал тот.

— Ты уверен? — пронизывающим тоном спросил мудрец.

— Да! Уверен! Абсолютно уверен! Я сделаю всё, что ты скажешь!! — решительно сказал человек.

— Тогда... Я помогу тебе! — убедительно сказал мудрец — и ты научишься Петь Свою Песню и Танцевать Свой Танец!

Жизнь без музыки, о человек, всегда будет полна боли, тоски и одиночества!

И наделил его мудрец истинным знанием и пониманием, раскрыв семь секретов настоящего искусства — Жить!

Игры с элементами музыкотерапии.

Игры на дыхание.

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов, улучшение атмосферы в группе, установление межличностных отношений детей в группе.

1. Тонизирующее дыхание.

Инструкция: медленно вдох в живот, грудь и бронхи, постепенно поднимаются локти, кисти свободно висят. Далее сильный выдох на слог «ха», кисти от уровня лица разворачиваются и выбрасываются вверх, затем руки медленно опускаются.

2. Снятие мышечного зажима на уровне горла и шеи.

Инструкция: вдох одновременно через нос и рот, затем петь, мычать любую мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена. В заключении, можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота.

1. Расслабление мышц лица и головы.

Инструкция: упражнение построено на имитации продолжительного фырканья лошади. При выдохе через рот нужно постараться ослабить все мышцы лица, чтобы они свободно вибрировали под воздействием свободно проходящего воздуха.

4. Расслабляющее дыхание.

Инструкция: представить перед собой большой и красивый букет цветов и вдыхать воображаемый аромат.

Игра «Ассоциации».

Цель: Развитие самосознания, осознание собственных переживаний, повышение уверенности в себе.

Детям предлагается прослушать специально подобранное музыкальное произведение, а затем обсудить собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания.

Игра «Рисование под музыку».

Цель: экстериорезирование эмоций и чувств, самовыражение, формирование навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе, повышение стрессоустойчивости, снижение психоэмоционального напряжения.

Дети рисуют под классическую или релаксационную музыку. Далее идет обсуждение рисунков.

Игра «Угадай эмоцию».

Цель: развитие эмоциональной сферы, установление межличностных отношений детей в группе.

Детям предлагается постараться понять, у кого из членов группы эмоциональное состояние в большей степени соответствует данному музыкальному произведению.

Игра «Музыкальное общение».

Цель: развитие коммуникативных навыков, улучшение атмосферы в группе, установление межличностных отношений детей в группе.

Требуется наличия простейших музыкальных инструментов. Участникам группы предлагается выразить свои чувства или провести диалог с кем-либо из членов группы с помощью выбранных музыкальных инструментов.

Чёткое соблюдение правил написания синквейна не обязательно. Например, для улучшения текста в четвёртой строке можно использовать три или пять слов, а в пятой строке — два слова. Возможны варианты использования и других частей речи.

Тема 8.«Волшебники» (изотерапевтическое занятие)

Ход занятия:

«Ребята, сегодня к нам в гости пришел Веселый Петрушка, главный помощник Феи Сказок. Фея прислала его к нам за помощью. Она организует весенний бал для волшебников, магов и чародеев всех сказок. Фея просит вас помочь ей украсить зал портретами различных волшебников и фей. Давайте вспомним, каких волшебников мы знаем, из каких сказок?» (дети перечисляют сказочных персонажей, обладающих волшебной силой - фей, волшебников, колдунов, джинов, эльфов из разных сказок). *«Чтоб нам легче было вспоминать, Петрушка принес нам подсказку, давайте посмотрим все вместе»* (просмотр слайд-шоу с изображением волшебных персонажей из сказок «Золушка», «Алладин», «Волшебник изумрудного города», «Незнайка» и пр., под звучание песни «Где водятся волшебники»).

«Ребята, Петрушка знаком со многими волшебниками, он предлагает всем нам попробовать изобразить некоторых из них».

Психогимнастика «Волшебники». Дети с помощью мимики и жестов пытаются изобразить злого волшебника (злое выражение лица, скрюченные пальцы, злой смех и пр.), затем доброго волшебника (радостное выражение лица, плавные взмахи руками, напевание и пр.). Предложить детям представить волшебника Страны Удивленных Человечков, Страны Печали, Страны Смешинки, Страны Страхов и Темноты, Страны Обиды, Страны Счастья.

«Петрушка никогда не унывает, а если вдруг иногда ему станет грустно или скучно, он представляет себя в роли Волшебника Страны Улыбок, улыбнется себе в зеркале широко-широко и радостно-радостно, и тогда все печали уходят. Он и вам советует почаще улыбаться и представлять себя волшебником какой-нибудь радостной страны».

«А сейчас давайте поиграем вместе с Петрушкой в его любимую игру»

Основная часть

Игра-инсценировка «Злое и доброе колдовство». Ведущий предлагает выбрать кого-либо из детей на роль злого колдуна, доброго волшебника и принцессы. Злой колдун должен

«заколдовать» принцессу, а добрый волшебник – «снять злые чары». Можно использовать аксессуары (корону для принцессы, черный плащ, черные перчатки и темные очки для колдуна, колпак со звездами и светлый плащ для волшебника) для лучшего вхождения в образ. Побуждать детей менять голос при совершении магических действий. Возможные действия колдуна: превращение принцессы в цветок, в ручей, в птичку, в невидимку, погружение в сон, перенос в далекую страну за моря и горы, сделать ее злой и капризной, поселить в высокой башне без лестницы, на острове в океане, в котором плавают злобные чудовища морские. Возможные действия волшебника: полить цветок волшебной водой и превратить принцессу снова в человека, накинуть на невидимую принцессу волшебное покрывало и она станет видимой, волшебными заклинаниями превратить злых морских чудовищ в добрых и добраться на них до острова с принцессой и пр. Дети играют несколько раз.

«Петрушка часто присутствовал на состязаниях волшебников. Он предлагает вам побывать на таком турнире. А он будет болельщиком и зрителем».

Упражнение «Состязание волшебников». *«Давайте представим, что мы все с вами волшебники и собрались на Турнир Волшебства. Сейчас каждый из нас по очереди должен будет совершить чудо, волшебное действие».* Первый участник выходит в круг и, совершая пассы руками, таинственным голосом объявляет, какое чудо он совершил. Например: «Я превращаю этот стул в карету. Раз, два, три!», «Я сейчас всех вас усыплю». Варианты: исчезну и появлюсь; стану невидимым; взлечу; вызову огонь или дождь; превращу всех детей в зайчат; остановлю время, и все замрут; всех заставлю смеяться, танцевать и пр.

Упражнение «Необычный волшебник». Предложить детям придумать внешний вид Чародея – Повелителя молний, что умеет делать, с помощью чего совершает волшебные действия, где обитает. Так же можно придумать образы Лесной Феи, Колдуна с Черного озера, Ночной Волшебницы, Феи Снов, Волшебника Добрых Дел. Предложить детям самим придумать новый образ волшебника.

Заключительная часть

Рисование «Волшебники». *«А сейчас я предлагаю вам нарисовать волшебника, колдуна, чародея или Фею, для того чтоб украсить рисунками зал для весеннего бала волшебников. Как может выглядеть волшебник? Как и с помощью чего волшебники совершают волшебные действия (волшебная палочка, волшебные очки, волшебные заклинания, волшебная борода, волшебный порошок, зелье, осколки-льдинки волшебного зеркала, волшебное зеркальце, волшебная книга). Какой головной убор, есть ли усы, борода, очки, плащ с узорами и звездами, в руках волшебная палочка или шар и пр. Как может*

выглядеть Фея: прическа, головной убор, платье, шлейф, венок, цветы, что у нее в руках».

Дети рисуют. Звучит музыкальная тема А.Рыбникова «Детский сад». По окончании рисования провести анализ детских работ (дети по очереди рассказывают о своих волшебниках, как их зовут, что умеют делать волшебного, с помощью чего)

Игра «Исполнение желаний». *«Ребята, Петрушке очень понравились ваши рисунки, понравилось играть с вами, он хотел бы вам пожелать на прощание, чтоб все ваши желания и мечты сбывались. А пока он предлагает поиграть в игру «Исполнение желаний»».*

Один ребенок выходит в круг, остальные участники по очереди высказывают ему добрые пожелания. Начинают со слов «Если бы я был волшебником, то я бы пожелал, чтоб...» и произносят свое пожелания (чтоб ты был всегда здоров, чтоб ты была самой умной, чтоб тебе подарили велосипед, чтоб у тебя была красивая заводная кукла и пр.). Первым свое пожелание произносит Петрушка. Не все дети успеют побывать в кругу и выслушать пожелания в свой адрес, ведущий предлагает им доиграть в эту игру на прогулке (после занятия).

Тема 9.«Расскажи мне сказку» (сказкотерапевтическое занятие)

Ход занятия:

Сегодня, ребята, я расскажу вам сказку...

СКАЗКА «ЗВЕЗДНАЯ СТРАНА»

В одной сказочной стране жили-были звездочки, поэтому страна называлась Звездная. Звездочки были разные: голубые и белые, желтые и синие, зеленые и розовые, красные и даже черные. Они и по размеру были разные. Жили здесь и совсем крохотные звездочки, и звезды средних размеров, жили и вовсе огромные звезды. Не было среди них ни одной звездочки, точь-в-точь похожей на другую. Но всех их объединяло одно общее свойство. Душа каждой звездочки была заполнена любовью ко всем жителям этой сказочной страны. Поэтому они видели друг в друге только хорошее и доброе, от этого светились удивительным волшебным светом. Звездная страна от этого чудесного сияния была необыкновенно красива и неповторима. Повсюду царили мир, согласие, взаимопонимание и любовь.

Но однажды пролетал над Звездной страной самый пакостный из всех пакостей на свете злой волшебник, которого так и звали Пакость Пакостьевич. Увидел Звездную страну Пакость Пакостьевич - и закипела в нем зависть. Как же так, думает, любовь кругом, красота, мир. Никто не воюет, никто не ссорится. И не стало Пакость Пакостьевичу

покоя. К сожалению, встречаются еще такие экземпляры, которым очень плохо, если другим хорошо.

И задумал Пакошь Пакошьевич свое злое дело. А чтобы звездочки его не узнали, обернулся ветром перемен и начал нашептывать, что, мол, в других странах веселее, интереснее и лучше живут. Заволновались звездочки, забеспокоились. Им тоже хотелось зажить еще интереснее, еще веселее, еще лучше.

- А что же нужно для этого сделать? - поинтересовались звездочки.

- Все очень просто: нужно находить в других недостатки, все время ругать, побольше критиковать, вспоминать все проступки, которые когда-то были совершены,- учил со знанием дела Пакошь Пакошьевич.

Но звездочки не умели этого делать. И злой волшебник принялся их обучать дальше.

- Эй, ты,- крикнул он черной звездочке по имени Аделаида. – Ты чего такая черная? Знаю, знаю, умываться ленишься. Фу, грязнуля какая...Тонну мыла надо, чтобы такую чумазую отмыть. Хи-хи-хи... ха-ха-ха...

Кто-то подхватил, кто-то промолчал... Но веселее не стало. А черная звездочка Аделаида от грубых насмешек стала прямо у всех на глазах тускнеть и не светилась уже удивительным волшебным светом как раньше. А Пакошь Пакошьевич не унимался.

- Эй, громадина,- крикнул он большой зеленой звезде Иоланте. Вот разъелась... Смотри, скоро всю страну без продуктов оставишь с такими-то аппетитами. Ха-ха ха...

Никто не заступился. И от грубых насмешек начала блекнуть яркая прежде зеленая звездочка Иоланта. А Пакошь Пакошьевич все не унимался. Он подошел к маленькой розовой звездочке по имени Юта и стал смеяться над ней.

- Ой, не могу... Что это за крохотуля? Не звездочка, а микроб какой-то. Только в микроскоп такую разглядывать. Какой от нее прок, зря только небо коптит. И снова весело расхохотался.

От таких грубых и злых слов, странного смеха крохотная розовая звездочка Юта почти совсем погасла. И тут многие звездочки подхватили идею Пакошь Пакошьевича. Они принялись с большим усердием выискивать недостатки в каждой звездочке, критиковали друг друга, вспоминали все проступки, которые были совершены когда-то. И от грубых, обидных слов, дурных мыслей любовь стала уходить, а души начали заполняться ненавистью, злобой, завистью.

И от этого звездочки поблекли, потускнели и уже не светились удивительным волшебным светом, который когда-то придавал неповторимое очарование Звездной стране. Прекрасная и светлая ранее, она превращалась в унылую, серую, безжизненную страну. Первой опомнилась совсем юная белая звездочка по имени Люська. Она решила во чтобы

то ни стало спасти свою любимую родину. «Что же делать? - думала Люська. - Может быть, подождать доброго волшебника? Но когда он прилетит? Ведь так можно прождать и год, и два, и три, и тридцать три, а то и вовсе не дожидаться. А действовать надо прямо сейчас немедленно, иначе может быть поздно». И она на свой страх и риск начала действовать. Люська стала вместо недостатков находить в звездочках достоинства, искала то доброе и хорошее, что было в душе каждой из них. Сначала она обратилась к черной звездочке Аделаиде.

- Аделаида, ты очень добрая, ты всегда заботилась о больных звездочках. Благодаря твоему вниманию, чуткости, терпению они быстрее выздоравливали.

И свершилось чудо. Поблекшая звездочка Аделаида засияла вдруг снова удивительным волшебным светом.

- Ура! Получилось. Добрые слова помогают, - ликовала обрадованная Люська. И начала действовать уже увереннее.

- Иоланта, я всегда восхищалась твоей ответственностью, твоей пунктуальностью. Ведь ты ни разу в жизни никуда не опоздала. И от этих добрых слов Иоланта вновь вспыхнула, засверкала, переливаясь в невозможными оттенками чудесного зеленого цвета. Потом Люська заговорила с крошечной звездочкой Ютой. Хоть, ты, Юта, и очень маленькая, но душа твоя напоминает огромный неиссякаемый кладезь всевозможных интересных творческих идей. Именно благодаря тебе наши праздники проходили так весело и интересно.

И Юта засияла вновь удивительным волшебным светом. Люськину идею подхватили другие звездочки. Они принялись искать друг в друге что-то доброе и хорошее, что было в душе каждой из них.

И свершилось чудо. Звездочки вспыхивали одна за другой как огоньки новогодней гирлянды. Снова Звездная страна засияла удивительным волшебным светом, вновь она стала прекрасной и неповторимой, пожалуй, она стала еще краше, чем прежде.

А Пакость Пакостьевич понял, что ему здесь нечего больше делать и убрался восвояси. Он полетел искать такую страну, жители которой обожают находить в других недостатки, а достоинств не замечают, где любят критиковать друг друга, ссориться, вспоминать ошибки и промахи, где долго помнят обиды.

А не пролетал ли Пакость Пакостьевич случайно над вашей страной?

Вопросы для обсуждения

1. Итак, вы прослушали удивительную историю. О чем она?
2. Чему учит эта сказка? Пригодится ли она в жизни?

Заключительный комментарий

История эта напоминает о том, что все мы разные. У каждого свое тело, своя форма, а чем мы наполним эту форму любовью или нелюбовью к себе и окружающим зависит от каждого из нас. Выискивая в себе или в другом человеке только недостатки, промахи и ошибки, мы тем самым подталкиваем человека к тому, чтобы он стал еще хуже, потерял веру в свои собственные силы, стремление к добрым поступкам. И наоборот, подчеркивая в человеке достоинства, мы помогаем ему стать еще лучше.

Сказка учит, что нельзя безоглядно доверять всем подряд, помнить, что в мире есть и добро и зло, что порой с молчаливого нашего согласия кто-то творит ужасные дела. В жизни бывают такие ситуации, когда самый обыкновенный человек должен взять на себя ответственность за изменение этой ситуации. А порой не стоит торопиться что-то менять, нужно терпимее относиться друг к другу. И еще многому другому учит эта сказка.

Итак, ребята, мы с вами вернулись из сказочного путешествия. Посмотрите, как плотно бусинки прилегают друг к другу, как будто они очень дружны между собой. Я хочу, чтобы вы в классе тоже были сплоченные и дружные. И хочу, чтобы сегодня вы помогли зажечь звезду, как это делала Люська в сказочной истории.

Психотерапевтическое задание

Давайте поможем вашей однокласснику Ване засиять сегодня разноцветными лучиками того доброго и хорошего, что есть в ее душе. Сейчас я раздам вам разноцветные лучики, и каждый из вас напишет, что хорошего и доброго есть в Наде, какие добрые дела она совершила.

На доске вывешивается лист бумаги синего, голубого или фиолетового цвета. В середине приклеена звездочка с надписью «Надежда».

После того как лучики с надписями готовы, они приклеиваются на бумагу вокруг звездочки. Надписи зачитываются.

Вот видите, как по-новому засияла сегодня наша Надя. И в этом ей помогли все вы. Большое всем спасибо! Пусть эта звездочка повесит несколько дней в классе.

МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ

**Схема изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе
(экспертная оценка учителя) / Александровская Э.М.****1 шкала – учебная активность**

5 баллов – активно работает на уроке, часто поднимает руку и отвечает правильно.

4 балла – на уроке работает, правильные и не правильные ответы чередуются.

3 балла – редко поднимает руку и правильно отвечает.

2 балла – учебная активность на уроке носит кратковременный характер, часто отвлекается, не слышит.

1 балл – пассивен на уроке, не отвечает у доски, переписывает с доски готовое.

0 баллов – учебная активность отсутствует, не включается в учебный процесс.

2 шкала – усвоение знаний

5 баллов – правильное, безошибочное выполнение всех школьных заданий.

4 балла – небольшие поправки, единичные ошибки.

3 балла – редкие ошибки, связанные с пропуском букв, их замены.

2 балла – плохое усвоение материала по одному из основных предметов, обилие ошибок.

1 балл – частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий, много исправлений и зачеркиваний.

0 баллов – плохое усвоение программного материала по всем предметам, грубые ошибки, большое их количество.

3 шкала – поведение на уроке

5 баллов – сидит спокойно, добросовестно выполняет все требования учителя.

4 балла – выполняет требования учителя, но иногда на короткое время отвлекается на уроке.

3 балла – изредка поворачивается, обменивается короткими репликами с товарищами.

2 балла – часто наблюдается скованность в движениях, позе, напряженность в ответах.

1 балл – требования учителя выполняет частично, отвлекается на посторонние занятия, вертится или постоянно разговаривает.

0 баллов – не выполняет требований учителя, большую часть урока занимается посторонними делами (преобладают игровые интересы).

5 баллов – высокая игровая активность (охотно участвует в подвижных играх).

4 балла – активность выражена в малой степени, предпочитает чтение книг, спокойные игры.

3 балла – активность ребенка ограничена занятиями, связанными с подготовкой к другому уроку

2 балла – не может найти себе занятия, переходит от одной группы детей к другой.

1 балл – пассивен, движения скованы, избегает других детей.

0 баллов – часто нарушает нормы поведения, мешает другим детям играть, кричит, бегаёт.

5 шкала – взаимоотношения с одноклассниками

5 баллов – общительный, легко вступает в контакт с детьми.

4 балла – мало инициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обратятся дети.

3 балла – сфера общения ограничена, контактирует только со знакомыми детьми.

2 балла – предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт.

1 балл – замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться один, другие дети к нему равнодушны.

0 баллов – проявляет негативизм по отношению к детям, постоянно ссорится и обижает их, другие дети его не любят.

6 шкала – отношение к учителю

5 баллов – проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, после урока часто подходит к нему, общается с ним.

4 балла – дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять все его требования, в случае необходимости сам обращается к нему за помощью.

3 балла – старательно выполняет требования учителя, старается обращаться за помощью к одноклассникам.

2 балла – выполняет требования учителя, формально заинтересован в общении с ним, старается быть незаметным.

1 балл – избегает контакта с учителем, при общении с ним легко теряется, говорит тихо.

0 баллов – общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, плачет при малейшем замечании.

7 шкала – эмоциональное благополучие

5 баллов – хорошее настроение, часто улыбается, смеется.

4 балла – спокойное эмоциональное состояние.

3 балла – эпизодическое появление сниженного настроения.

2 балла – отрицательные эмоции: тревожность, огорчение, обидчивость, вспыльчивость

1 балл – отдельные депрессивные проявления слез без причин, агрессивные реакции.

19									
20									

Итого по классу:

22-35 - зона адаптации - _____ чел. (____%)

15-21 – зона неполной адаптации - _____ чел. (____%)

14-0 – зона дезадаптации - _____ чел. (____%)

Методика «Рисунок класса»

Методика предназначена для изучения социально-психологического статуса ребенка в коллективе. Вниманию учащихся предлагается листок с рисунком класса



Задание для детей:

«Ребята! На этом рисунке схематично изображен ваш класс. За столом сидит учитель, ученики заняты своим делом. Часть ребят играет во дворе. Найдите и отметьте крестиком на рисунке себя, напишите рядом свои имя и фамилию. Затем отметьте (тоже крестиком) на рисунке своего товарища, напишите рядом его имя и фамилию»

Учителю важно знать:

- С кем из участников ситуации отождествляет себя испытуемый?
- Какое место в классе он отводит идентифицируемому с собой персонажу (рядом с учителем, вне классной комнаты, вместе с ребятами, один)?
- Каково содержание занятий, эмоционально значимых для школьника?

На рисунке обозначены позиции, указывающие на выраженность познавательных интересов: решение задачи у доски, совместное чтение книги, вопросы, задаваемые учителю. В данном случае идентификация в отношении этой позиции будет свидетельствовать об адекватности социально- психологического и учебного статуса младшего школьника. **Анализ результатов:**

1. Позиция «один, вдали от учителя» — эмоционально неблагоприятная позиция ребенка, указывающая на трудности адаптации к пребыванию в классном коллективе.
2. Отождествление себя с детьми, стоящими в паре, вместе играющими,
— доказательство благополучной социально-психологической позиции ребенка.
3. Место рядом с учителем: учитель в данном случае является значимым лицом

для испытуемого, а испытуемый отождествляет себя с учеником, принимаемым учителем.

4. Игровая позиция: не соответствует учебной позиции. Алгоритм группового проведения:

1) Раздать каждому ребёнку в классе один экземпляр методике, попросить подписать.

2) Дать задание: «Отметьте, пожалуйста, себя на этой картинке – обведите кружком свою фигурку. Теперь отметьте, где Ваш друг и обведите кружком фигурку».

3) Собрать рисунки. Обработка результатов:

1) Посчитать, сколько детей отметили себя

- в паре с кем либо
- стоящими рядом с учителем
- стоящими в одиночестве.

2) Наиболее неблагоприятными являются позиции – один у окна, один в центре класса и выходящий из комнаты человек. Если ученик изображает себя рядом с учителем, то это говорит о том, что учитель для него очень значимое лицо, но возможно в классе нет друга. Тех детей, которые изобразили себя в одиночестве необходимо включить во внеклассные игры, командного характера, чтобы дети, которые раньше не общались познакомились ближе.

3) Посчитать, у скольких детей наблюдается учебная мотивация (фигуры с книгой), у скольких – игровая – фигуры с игрушкой. С детьми, которые обладают игровой мотивацией возможно проведение мотивирующих бесед, формирующих позицию ученика.

4) Сделать вывод о преобладающей мотивации детей и микроклимате класса – сплоченности или разобщенности. Провести соответствующие коррекционные мероприятия: игры, беседы, показы мультфильмов на тему учения, чтения рассказов (например А.Барто)

Уровни комфортности по методике Корневской В.А. «Сказка»

1. Когда человек часто улыбается, он похож на солнышко, а если редко, - то на тучку. На солнышко или на тучку похожа твоя учительница? Если на солнышко, то нарисуй солнышко, а если на тучку, то нарисуй тучку. (Можно показать, как нарисовать солнышко и тучку).

2. Фея в сказках добрая, ласковая, от нее всегда веет теплом. А Снежная королева красивая, строгая. Когда к ней подойдешь, то от нее веет холодом. Твоя учительница - Фея или Снежная королева? Если Фея, нарисуй цветок, а если Снежная королева, - нарисуй елочку. (Можно показать, как нарисовать цветок и елочку).

3. Когда мама рядом, она обнимет, погладит по голове, возьмет за руку. От этого становится так приятно, словно тебя касается кто-то мягкий и нежный. Твоя учительница обнимает тебя или гладит по голове, или берет за руку, как это делает мама? Если да, то нарисуй цветок, а если нет - елочку.

4. У каждого мальчика или девочки есть тайна, которую можно рассказать такому человеку, который способен внимательно выслушать, не смеяться и никому о ней не рассказывать. Ты мог бы учительнице открыть свою тайну? Если да, то нарисуй цветок, а если нет - то елочку.

5. Некоторые мальчики и девочки боятся высоты, некоторые - темноты, а есть и такие, которые боятся учителя. Ты, случайно, не боишься своего учителя? Если нет, нарисуй цветок, а если боишься - нарисуй елочку.

6. Если человеку плохо, он страдает. Ему становится горько и одиноко, как Степе. Когда тебя обидят или ты получишь двойку, приходят ли тебе на помощь ребята и учительница? Защищают ли тебя, жалеют ли? Или тебе никто не помогает в классе, и от этого хочется плакать? Если помогают, нарисуй цветок, а если нет - елочку.

7. У кого есть волшебная палочка, тот счастливый человек, так как любое его желание сбывается. А если бы у тебя была волшебная палочка, захотел бы ты взмахнуть ею и оказаться в другом классе, где ребята лучше и добрее? Или тебе и в этом классе хорошо? Если тебе и в этом классе хорошо, нарисуй цветок, а если плохо - елочку.

Дорогие ребята! Спасибо вам за то, что ответили на наши вопросы. Теперь скорее пришлите свои письма. А если вам сейчас очень плохо, напишите об этом, мы постараемся вам помочь. Можете прислать свои рисунки.

Обработка результатов:

Трудности во взаимоотношения с учителем: три и более отрицательных ответов (тучки и ёлочки) на вопросы №1-5

Трудности во взаимоотношениях с одноклассниками: два отрицательных ответа (ёлочки) на вопросы №6-7

Уровень комфортности: высчитывается процент положительных ответов от общего количества.

0-39 % - низкий уровень комфортности (дезадаптация)

40-59% - уровень комфортности снижен (трудности в адаптации)

60-100% - хороший уровень комфортности в школе (нормальная адаптация)