

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Потапова Роза Юрьевна

Педагог психолог МБОУ СОШ № 59

Начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Поступление в школу вносит большие перемены в его жизнь. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, гордости или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение.

Некоторые первоклассники могут быть очень шумными, крикливыми, они без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие очень скованны, робки, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут. У части детей нарушается сон, аппетит, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей. Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными нарушениями, но есть и такие, у кого этот процесс сильно затягивается.

Ребенок, поступающий в школу, должен быть зрелым в физиологическом и социальном отношении, он должен достичь определенного уровня умственного и эмоционально-волевого развития. Учебная деятельность требует определенного запаса знаний об окружающем мире, сформированности элементарных понятий. Важны положительное отношение к учению, способность к саморегуляции поведения.

Одним из способов поддержки детей в адаптационный период являются практические упражнения, которые рассматриваются в данной статье.

Представленные упражнения направлены на развитие познавательных процессов и навыков общения. Данные упражнения могут использовать учителя начальных классов для формирования благоприятного психологического микроклимата в классе, а также родители.

Упражнения на знакомства

Упражнения на знакомство – это упражнения при помощи, которых можно познакомить обучающихся друг с другом.

«Имя и фрукт»

Цель: познакомить обучающихся посредством узнавания имен каждого участника

Оборудования: бумага, карандаши краски

Инструкция: Дети рисуют фрукт на первую буквы своего имени. Дети показывают фрукт и другие должны угадать его имя.

Рисунок 1.

Упражнение «Имя и фрукт»

Веселый карандаш

Цель: познакомить обучающихся посредством узнавания имен каждого участника



Оборудования: бумага, карандаши, краски.

Инструкция: Дети рисуют предметы, которые начинаются на первую букву его имени. Другие должны угадать его имя.

Рисунок 2.

Упражнение «Весёлый карандаш»



Упражнения на сплочение коллектива

Упражнения на сплочение коллектива, направленные на создание благоприятной психологической обстановки, благодаря их проведению, обучающиеся учатся доверять и поддерживать друг друга, разрешать поставленные задачи всей группой, а не индивидуально.

«Облака плывут по небу»

Цель: Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

Оборудование: салфетки, клей, бумага

Инструкция Из салфеток путем обрыва дети делают облака, затем рисуют ими выбранное настроение и наклеивают на большой голубой лист.

Рисунок 3.

Коллективный коллаж «Облака плывут по небу»



«Поезд настроений»

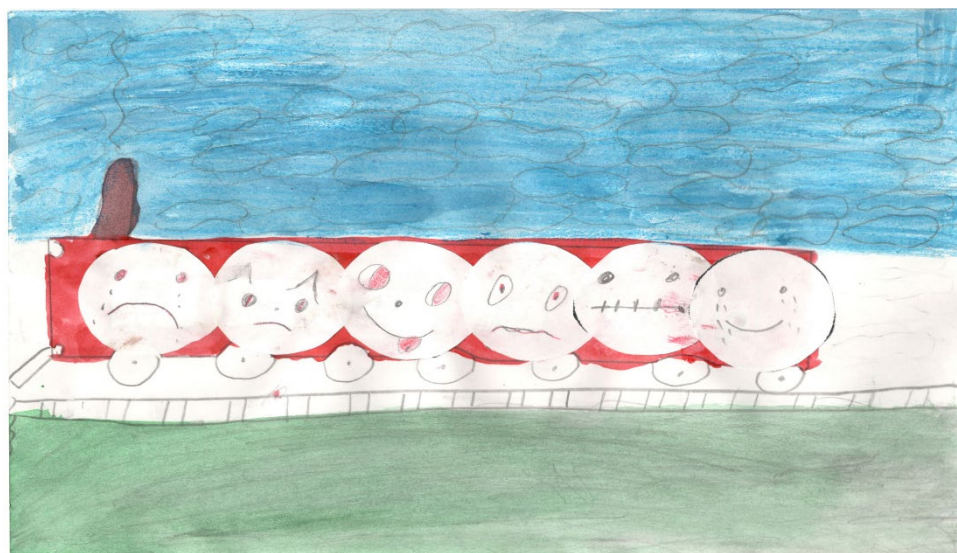
Цель: Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

Оборудование: бумага, карандаши, вырезки из журналов

Инструкция: На длинном листе – изображение поезда. Дети могут нарисовать в окошках вагонов лица с разными настроениями (об этом надо договориться), могут наклеить вырезанные из журналов лица или выполнить аппликацию. Можно использовать разные техники.

Рисунок 4.

Коллективный коллаж «Поезд настроений»



«Заканчиваем сказку»

Цель: развивать воображение, коммуникативные навыки

Оборудование: Ватман, краски, кисти.

Инструкция: Прочитайте детям какую-либо увлекательную сказку, а затем предложите им нарисовать продолжение сказки. По рисункам друг друга дети должны догадаться, какое продолжение у этой сказки.

Рисунок 5.

Упражнение «Заканчиваем сказку»

«Сказка про двух драчливых кроликов»



Упражнения на развитие познавательной сферы

Упражнения на развитие познавательной сферы направлены на развитие познавательных процессов младших школьников, они позволяют повысить познавательный интерес, развивать познавательную сферу детей.

«Чудо - рисунок»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук.

Оборудования: бумага, краски

Инструкция: Предложите ребенку нарисовать что-то (волшебный город, животное, сказочных человечков) из разных цветов (ромашки, колокольчики, розы и т. д.), из разных овощей (огурцы, морковки, арбузы и т. д.), из разных животных (зайчики, белочки, птички). Вот это будут чудо-картины.

Упражнение «Чудо - рисунок»

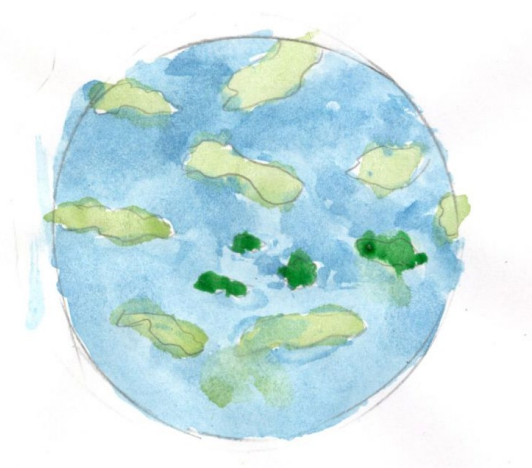


«Моя планета»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Инструкция: «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету». Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

Упражнение «Моя планета»



Упражнения на стабилизацию эмоционального фона

Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. Данные задания включают в себя совокупность вышеперечисленных упражнений, отличаются наибольшей отдачей положительных эмоций.

«Маски»

Цель: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

Оборудования: трафареты, краски

Инструкция: На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица какими Вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

Рисунок 8.

Упражнение «Маски»



«Прогулка по лесу»

Цель: развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

Оборудования: бумага, краски, карандаши, кисточки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Инструкции: Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был

не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес. Обсуждение и интерпретация рисунков.

Вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствуете? Как бы вы назвали свой рисунок? Что изображено расскажи? Какие чувства вызывают рисунки других участников? Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образом рисунок?

Рисунок 9.

Упражнение «Прогулка по лесу»



Список использованной литературы

1. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.
2. Сборник арт-терапевтических упражнений, направленных на социально-психологическую адаптацию первоклассников к школ. / сост. Шокин С.М. – Камышлов: ГБПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», 2017.