

Кобякова Нина Дмитриевна

Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Гимназия № 17»

г. Пермь

## **«Я – ПЕРВОКЛАССНИК!»**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ АДАПТАЦИИ**

«Я уже первоклассник!» - с гордостью и радостью взросления говорят дети, отправляясь в первый класс. Они чувствуют, что их мир расширяется, они становятся участниками какого-то важного события, иначе почему так волнуются родители и воспитатели много говорят про школу. Меняется социальная ситуация развития ребёнка и он одновременно должен решать много задач: справляться с учебной деятельностью и выполнять правила школьной жизни на уроке и перемене, стать членом нового коллектива и занять в нём достойное место, найти товарищей, которых «ты будешь помнить всю жизнь». А сейчас так много нового, и не все получается сразу, возникает волнение и даже страх, даже не хочется идти в школу...

Программа «Я первоклассник!», предусматривает три этапа реализации: изучение особенностей адаптации и экстренную психологическую помощь детям в трудных ситуациях первых недель обучения; встречи с родителями и учителями, информированием о протекании адаптационного процесса и этап коррекционно-развивающих занятий с детьми, имеющими трудности в адаптации. В нашей гимназии это дети с разнообразными особенностями поведения, обучения и эмоционального развития.

Целью занятий является создание условий для выработки у первоклассников адаптивных форм поведения, коррекция (развитие) индивидуальных особенностей детей.

Совместно с детьми мы решаем задачи развития. Это:

1. Развитие произвольности поведения: способности первоклассника регулировать своё поведение целями, поставленными взрослыми, умение самому поставить цель и самостоятельно контролировать своё поведение и деятельность в соответствии с поставленной целью.

2. Развитие навыков эффективного межличностного общения со сверстниками, установление дружеских отношений, готовности к совместным формам деятельности, развитие умений разрешать конфликты мирным путём. Повышение игровой компетентности ребёнка.

3. Развитие познавательной активности первоклассников, широких социальных и познавательных мотивов.

4. Формирование эмоционально-положительного восприятия первоклассником системы отношений со сверстниками, с учителями, позитивного отношения к себе, устойчивой адекватной самооценки.

5. Профилактика эмоциональных срывов, развитие способности различать свои эмоциональные реакции и состояния, и умения управлять ими.

Занятия начинаются в ноябре после прохождения детьми периода нормативной адаптации. После диагностики адаптации, консультаций с родителями и учителями формируется коррекционно-развивающая группа.

1 этап работы с группой. Знакомство психолога с первоклассниками и детей друг с другом. Установление контакта. Введение групповых правил. Установление повторяющейся на всех занятиях структуры занятий. Результатом воспроизводимой структуры занятий является ориентация детей в ситуации групповой работы, возможность контроля ситуации и безопасность, а также результат – развитие целенаправленности и произвольности поведения первоклассников.

2 этап. Этап реконструкции и развития, обогащения индивидуального развития коммуникативной и регуляторной компетентности первоклассников. Этап активного взаимодействия детей в ситуации организованного группового взаимодействия, обсуждения ситуаций игрового взаимодействия, личный

эмоционально насыщенный опыт ребёнка для формирования стиля, позиций взаимодействия. В обсуждениях игр, рисунков дети учились не бояться и не стесняться своих чувств, они выражали их словами и осознавали связь эмоций с физиологическими и двигательными изменениями в организме. Впоследствии по этим коррелятам ребёнок начинает осознавать свои эмоциональные состояния, обозначать и выражать их словами, и, таким образом, отреагировать (руки дрожат – страшно, улыбка до ушей – доволен, покраснел – стесняюсь, кулаки сжимаются – рассержен). Это учит ребёнка более эффективно различать свои эмоциональные реакции и состояния и стараться управлять ими. Дети становятся более способными к принятию себя и находят способы, как справиться с трудностями (Никольская И.М., Грановская Р. М.). Особенности коммуникаций представлены в таблице:

<p>Особенности вербальных и невербальных коммуникаций в группе и с ведущим, их динамика от первого до последнего занятия</p>	<p>Всё разнообразие коммуникативных особенностей (общения) первоклассников с детьми и ведущим в группе проанализируем по параметрам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Коммуникативная активность.</li> <li>2. Коммуникативная адекватность (коммуникативные сигналы, реакции, барьеры общения, сформированность коммуникативных навыков).</li> <li>3. Конфликтность (высокая, избирательная, низкая).</li> <li>4. Косвенная оценка социометрической позиции ребёнка (роль в группе, стремятся ли ребята с ним играть, характер взаимодействия и адаптации ребёнка в группе).</li> </ol> <p>Коммуникативная активность возростала по мере развития отношений в группе. Дети понимали обращения к себе, подтекст обращений, понимали шутки, серьёзные темы. Учились договариваться и действовать совместно. Научились взаимодействовать в парах, группах и командах</p>
--	--

	<p>в игровой, продуктивной и проектной деятельности.</p> <p>Коммуникативная адекватность. Расширены способы взаимодействия детей, умений себя выразить, научились уходить от стереотипов в ответах, взаимодействовали в режиме монолога, диалога, полилога.</p> <p>Конфликтность. Высокая конфликтность, проявляющаяся как провокации (у некоторых детей), стремление обратить на себя внимание, ссоры или сопротивление в отдельных ситуациях, сменилась на умение говорить о своих желаниях, высказывать чувства и делать предложения «что хочется изменить в ситуации, как это может повлиять на тех, кто рядом».</p> <p>Косвенная оценка социометрической позиции ребёнка (иерархия в группе). Позиции раскрывались, менялись, стали определёнными на момент окончания занятий.</p>
--	---

Ключевые (значимые) темы для детей группы, раскрывшиеся и прожитые на занятиях:

– Тема взаимодействия в деятельности, умение справляться с сильными эмоциями, регулировать поведение, выстраивать отношения. Отношения детей в трудных ситуациях, обучение эффективным способам реагирования.

– Тема коммуникативной позиции в общении с одноклассниками. Кто я в классе, дома, кем хочу быть «другом, слугой, королём». О смене коммуникативных позиций во взаимодействии с людьми.

– Тема как решить игровую задачу и не поссориться, если желания игроков противоположны. Умение договариваться. А как договариваться в классе, во дворе, дома. Кто уступает, кто наступает. Просьба, уговоры, приказы. Мягкие способы воздействия, жёсткие способы воздействия. Что нам нравится, какими способами мы пользуемся.

– Тема: что мы можем делать вместе, что мы делаем по отдельности.

– Тема: представления ребёнка о себе, открытие «Я» другим в безопасной ситуации взаимодействия.

– Тема «командир – подчинённый». Я командовал. Я выполнял. Умение вести себя в соответствии с ролью. Ролевое поведение детей и взрослых

– Тема: «Как мы можем выразить словами, рассказать, объяснить, когда можем говорить».

– Темы: я и моё имя. Семейные истории: «Как родители выбрали мне имя», «Почему меня назвали именем, которое я ношу».

– Тема чувства вины и чувства достоинства. Позитивные качества, события в настоящем, прошлом и будущем.

– Тема – совместная продуктивная работа в парах с готовым продуктом (проектом). Тема ручной умелости. Тема преодоления трудностей.

– Тема самопрезентации. Безопасное место.

– Тема справедливости, честности. Тема стратегий поиска. Умение принимать помощь. Тема доверия в группе.

– Соблюдаю границы. Договариваюсь, обсуждаю, разговариваю, говорю о своих желаниях, слушаю, учусь улаживать противоречия.

3 этап. Завершение работы. Обратная связь. Подведение итогов. Все дети посещали занятия и дошли до последнего занятия: «Занятия были интересные, потому что после них поднималось настроение. Я приходил уставший, а уходил – другим. Мы учились не ссориться. Учились говорить и слушать. А ещё говорить и понимать, что говорят. Много упражнений и интересных игр».

В любом направленном психологическом процессе критерием эффективности считается наличие изменений. Консультируя родителей, педагогов мы предполагаем, что изменения могут быть сосредоточены на трех уровнях: чувства, мысли и поведение детей. Описание изменений в поведении и эмоциональном состоянии участников (вне группы; со слов родителей, родственников, педагогов) говорят об эффективности работы:

✓ Мама Вероники отмечают, что у Вероники в классе налаживаются отношения. Ходит в школу с радостью.

✓ Мама Демида радуется изменениям, Демид перестал плакать, хныкать. Научился в школе улыбаться. Появились приятели – одноклассники.

✓ Бабушка Лёни замечает, что Лёня стал лучше учиться. У него меньше ошибок в тетради, хотя торопливость остаётся.

✓ Папа Ивана: «В гимназию нас не принимали. Он очень тревожился, настроения не было, в садик хотел. А сейчас у него очень хорошие оценки и в олимпиаде по математике участвовал. Всё хорошо. Он к вам на занятия ходит».

✓ Учительница Семёна: «Семён перестал конфликтовать. Он, конечно, с характером, но перестал провоцировать ребят. В хорошем настроении приходит в школу».

✓ Филипп – нашёл подходящую дистанцию в отношениях с ребятами. Нашел друга – одноклассника – Ярослава. Ярослав весёлый, размеренный, умеет слушать.

✓ Марк и Егор - перестали опасаться говорить о себе, о том, что они думают, что им нравится /не нравится, научились высказывать своё мнение в группе.

✓ Ваня был «лялечкой», стал настоящим первоклассником, очень ответственным и успешным, в том числе в музыкальной школе. Не стесняется выражать эмоции.

✓ Артемий не плачет по утрам, легко отпускает родителей, стал эмоционально устойчив.

✓ Папа Никиты замечает, что сын учиться не любит: «Но уроки делать надо. Я же школьник». Закончились битвы за уроки дома.

✓ Слава – претендует на лидерство, но неназойливо. Данные для лидерства есть – идеи, способы реализации, ответственность и справедливость.