

# Программа психологических занятий для 1 класса «Школа и я».

**Цель программы:** создание социально-психологических условий для адаптации первоклассников в ситуации школьного обучения.

Программа рассчитана на 5 занятий. Продолжительность занятий 30-35 минут.

## **Задачи:**

- создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь;
- помощь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников;
- создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимого условия развития у детей уверенности в себе;
- создание благоприятных условий для знакомства друг с другом;
- создание предпосылок для групповой сплоченности класса.

## **Занятие № 1. Мы знакомимся.**

### *Приветствие*

### *Упражнение «Оригинальное знакомство»*

Инструкция. Дети становятся в круг. Каждый называется героем какой-то сказки, фильма или мультфильма и изображает его либо пантомимой, либо какими-то характерными возгласами. Можно предстать перед другими в образе животного. Второй ребенок должен повторить имя и жесты первого, а затем представиться сам. Третий повторяет движения предыдущего и так далее по цепочке.

### *Упражнение «Собираемся в школу»*

Инструкция. На доске нарисован портфель. Детям предлагается ответить на вопрос «Что необходимо взять с собой в школу?» Чтобы детям было легче ответить на вопрос, педагог-психолог загадывает загадки. Далее педагог психолог наполняет портфель на доске, с помощью заранее изготовленных изображений.

### Тексты загадок.

До чего же скучно, братцы,  
На чужой спине кататься!  
Дал бы кто мне пару ног,  
Чтобы сам я бегать мог. (ранец)  
Под обложкой — клеточки,  
Тоненькие сеточки.  
Чтоб примеры записать,  
Ученик открыл... (тетрадь)  
Если ты его отточишь,  
Нарисуешь всё, что хочешь!  
Солнце, море, горы, пляж.

Что же это? ...(карандаш)  
Если ей работу дашь,  
Зря трудился карандаш (ластик)  
В снежном поле по дороге  
Мчится конь мой одноногий  
И на много-много лет  
Оставляет синий след. (ручка)  
Говорит она беззвучно,  
А понятно и не скучно.  
Ты беседуй чаще с ней-  
Станешь вчетверо умней! (книга)  
Вот готов рисунок наш.  
Потрудился карандаш.  
Но ему нужна починка.  
Точит карандаш... (точилка)

**Обобщение** (закрепление результатов). Педагог-психолог подводит итоги темы.

## **Занятие № 2. Школьник и дошкольник**

### **Приветствие**

#### **Игра-разминка «Доброе утро»**

Инструкция: Игра «Доброе утро».

Педагог-психолог задает вопрос детям: «А что делают люди при встрече? (ответы детей). Давайте поиграем с вами в игру «Доброе утро». Я произнесу эти слова и обращусь к кому-либо из вас; те, кого я назову, помашут мне рукой - значит, вы услышали мое приветствие».

- доброе утро всем девочкам;
- доброе утро всем мальчикам;
- доброе утро всем, у кого белые бантики;
- доброе утро всем, кто любит конфеты;
- доброе утро всем, кто сегодня позавтракал;
- доброе утро всем, кто хочет ходить в школу.

#### **Упражнение «Сравни»**

Инструкция. Ребятам предлагается нарисовать два рисунка: «Я до школы», «Я — школьник» («Сделай так, чтобы сразу можно было догадаться, где какой рисунок, а сам никому не говори»). Время ограничивается (в зависимости от того, сколько было потрачено на первое задание, около 20—25 минут), в процессе рисования педагог-психолог напоминает о том, сколько времени осталось. Каждый желающий может высказаться о том, что нарисовал. Устраивается выставка рисунков «Теперь мы — школьники!»

**Обобщение** (закрепление результатов). Педагог-психолог подводит итоги темы.

## **Занятие № 3. Школьные правила.**

### **Приветствие**

#### **Игра-разминка «Настроение»**

Инструкция. Дети по кругу передают мяч (игрушку) и называют свое имя и цвет настроения в данный момент.

### **Упражнение «Правила поведения в школе»**

Инструкция. Детям предлагается ответить на вопросы: «Зачем нужны правила?», «Какие правила существуют в школе?». Далее педагог-психолог зачитывает в стихотворной форме правила поведения и проходит обсуждение каждого из них.

Учитель спросит – надо встать.

Когда он сесть позволит – сядь.

Ответить хочешь – не шуми, а только руку подними.

Все пиши, не отставая, слушай, не перебивая.

Говорите четко, внятно, чтобы все было понятно.

Если друг стал отвечать – не спеши перебивать.

На уроке будь старательным, будь спокойным и внимательным.

### **Упражнение «Готов к уроку»**

Инструкция. Педагог-психолог рассказывает детям о том, что в школе есть правило «Готов к уроку»: по звонку ученики становятся возле парт и ждут команды учителя. Детям предлагают потренироваться. Когда педагог-психолог произносит «Перемена!» дети свободно двигаются по классу, как только они услышат звонок должны выполнить правило «Готов к уроку». (Игра проводится 2-3 раза)

**Обобщение** (закрепление результатов). Педагог-психолог подводит итоги темы, опираясь на сформулированные правила. Обсуждается вопрос о том, что будет, если не соблюдать то или иное правило, подчеркивается их необходимость.

## **Занятие № 4. «Наша школа»**

### **Приветствие**

### **Игра-разминка «Большие пальцы вверх, шепчем, все вместе»**

Инструкция: Педагог-психолог предлагает детям ответить на несколько вопросов и дает следующие указания: «Каждый, кто знает ответ, должен поднять руку, сложить пальцы в кулак, а большой палец поднять вверх. Когда все получат достаточно времени для размышлений, и я увижу много поднятых вверх пальцев, я начну считать: «Раз, два, три...» На счет «три» вы все вместе должны будете прошептать мне ответ.»

— Можете ли вы мне сказать, какой сегодня день недели?

Другие возможные вопросы:

— Как называется наша школа?

— Как зовут директора нашей школы?

— Как называется улица, на которой стоит наша школа?

— Сколько учеников в нашем классе?

— Сколько минут длится урок?

— Сколько минут продолжается большая перемена?

И т.д.

Для того чтобы побудить детей к сотрудничеству, Вы можете в заключение дать им возможность поработать в парах. Задайте вопрос, и

пусть пары ищут ответ. Затем Вы можете по очереди подходить к каждой паре и спрашивать партнеров: «Вы можете одновременно ответить на мой вопрос? Раз, два, три!»

### ***Упражнение «В школу ходят, чтобы...».***

Инструкция. Педагог-психолог задает детям вопрос: «Почему люди идут в школу. Я буду сейчас произносить предложение. Если вы с ним согласны, хлопните в ладоши, если нет – молчите.»- в школу ходят, чтоб учиться;

- в школу ходят ,чтоб лениться;
- в школу ходят полежать;
- в школу ходят, чтоб читать;
- в школу ходят , чтоб стараться;
- в школу ходят, чтобы драться;
- в школу ходят покричать;
- в школу ходят, чтоб скучать;
- чтоб пятерки получать.

### ***Упражнение «Школьный распорядок»***

Инструкция: Педагог-психолог показывает картинки со схематическим изображением различных этапов. В обсуждении на доске составляется график типичного школьного дня («от гардероба до гардероба», уроки и перемены разделены «звонками»). Ребятам предлагается зарисовать готовый график в тетради. Ведущий сопровождает их рисование схематизированным рисунком на доске. Итоговый бумажный вариант «школьного распорядка» вывешивается на стене.

Некоторые дети не могут нарисовать «красиво», что вызывает у них негативные эмоции вплоть до отказа рисовать. Задача ведущего — помочь им образцом, поддержать рисование.

***Обобщение (закрепление результатов).*** Педагог-психолог подводит итоги темы.

## **Занятие № 5. «Наш класс»**

### ***Приветствие***

### ***Игра-разминка «Тихие и громкие голоса»***

Инструкция: Педагог-психолог спрашивает у детей, каким голосом они разговаривают, играя на школьном дворе или во время перемены? Что происходит с их голосом, когда они все приходят в класс и начинают работать? Почему в классе нужны тихие голоса?

Педагог-психолог предлагает детям красивый пакетик с словами: «Когда вы заходите в класс, вы можете сложить свои громкие голоса с улицы и перемены в этот пакетик, чтобы они никому не мешали и ни у кого не вызывали боли в ушах. Кто хочет обойти с этим пакетиком класс и собрать в него все громкие и шумные голоса?»

Анализ упражнения:

— Доставляет ли тебе удовольствие говорить и кричать на перемене громким голосом?

— Трудно ли тебе говорить в классе более спокойным и тихим голосом?

— У кого в вашем классе особенно красивый и сильный голос?

- Кто из вашего класса умеет говорить спокойным громким голосом?
- Нравится ли тебе голос учителя? Кажется ли он тебе интересным и богатым оттенками?

### ***Упражнение «Кого не хватает»***

Инструкция: Дети садятся в один общий круг. Педагог-психолог спрашивает: «Ребята, замечаете ли вы, когда в классе нет вашего друга или подруги? А замечаете ли вы, когда нет кого-то другого?»

Далее педагог-психолог говорит, что каждый ученик в классе очень важен для всех. Когда кого-то нет, все по нему скучают и спрашивают, согласны ли с его словами ребята.

Далее детям предлагается пройтись вдоль всего круга и назвать каждого из присутствующих по имени. Если в этот день кого-то нет, обратитесь на это внимание всех детей и попросить их вспомнить имя отсутствующего ученика.

Далее предлагается поиграть в игру: один из детей будет прятаться, а остальные будут отгадывать, кто именно спрятался. Сначала все закрывают глаза, и пока никто этого не видит, психолог тихо подходит к одному из учеников и прикасается к его плечу. Тот, кого выбрали, должен будет открыть глаза, тихо-тихо выйти на середину, сесть на пол и укрыться вот этим покрывалом. После того, как он спрячется, все открывают глаза и угадывают, кого не хватает.

Начните игру сами, спрятавшись под покрывало, чтобы подстегнуть активность детей. После того, как дети Вас отгадают, вернитесь обратно в круг и спрячьте в центре круга кого-нибудь из детей. Сначала выбирайте достаточно уверенных в себе детей, которые смогут хорошо чувствовать себя и под покрывалом. Когда дети слишком долго не могут отгадать, попросите спрятавшегося что-нибудь сказать, чтобы остальные могли узнать его по голосу. Дайте возможность достаточно большому количеству учеников побывать под покрывалом. Повторите эту игру через некоторое время снова.

Анализ упражнения:

- Как ты думаешь, заметил бы класс твое отсутствие?
- Почему важен каждый ученик в классе?
- Как ты показываешь остальным детям, что они важны для тебя?
- Знаешь ли ты всех одноклассников по именам?
- Чьи имена ты еще не запомнил?

***Обобщение (закрепление результатов).*** Педагог-психолог подводит итоги темы.

### **Список использованной литературы:**

Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2015. – 261 с.

Слободяник Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: 60 конспектов занятий: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 176 с.

Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4.— М.: Генезис, 1999.— 160 с: ил.

Шишова Т.Л. Как преодолеть детскую застенчивость. Застенчивый невидимка. – СПб.: Речь,