

АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ



Знакомство с детьми



- Важно провести первое общение в дружеской обстановке
- Ритуал приветствия и знакомства

Игра «Разноцветное настроение»




Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

Каждый ребенок выбирает цвет, соответствующий его настроению.

- 
- красный** – бодрое, активное настроение – хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;
- желтый** – веселое настроение – хочется радоваться всему;
- зеленый** – общительное настроение – хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;
- синий** – спокойное настроение – хочется спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно;
- малиновый** – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;
- серый** – скучное настроение – не знаю чем заняться;
- коричневый** – сердитое настроение – я злюсь, я обижен;
- черный** – грустное настроение – мне грустно, я расстроен.

Диагностика уровня комфортности учащихся

Цель проведения диагностики: выявить уровень комфортности детей в классе, дома, с друзьями.

Описание диагностики: Каждый ученик класса получает лист бумаги, на котором нарисованы солнце, тучка, дождик в трёх вариантах. Учащимся предлагается определить их самочувствие в классе, дома, с друзьями с помощью погодных явлений. Учащимся нужно ответить на вопросы и подчеркнуть то состояние, которое соответствует их настроению.

Утверждения



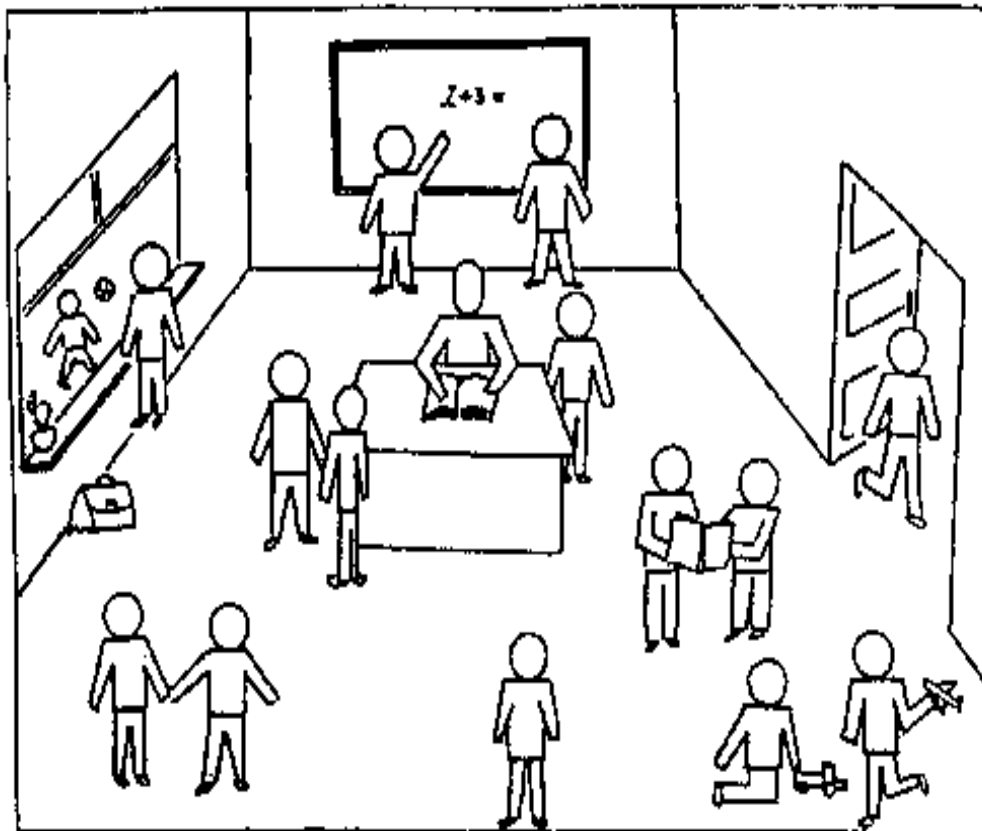
В классе мне...

Дома мне...

С друзьями...

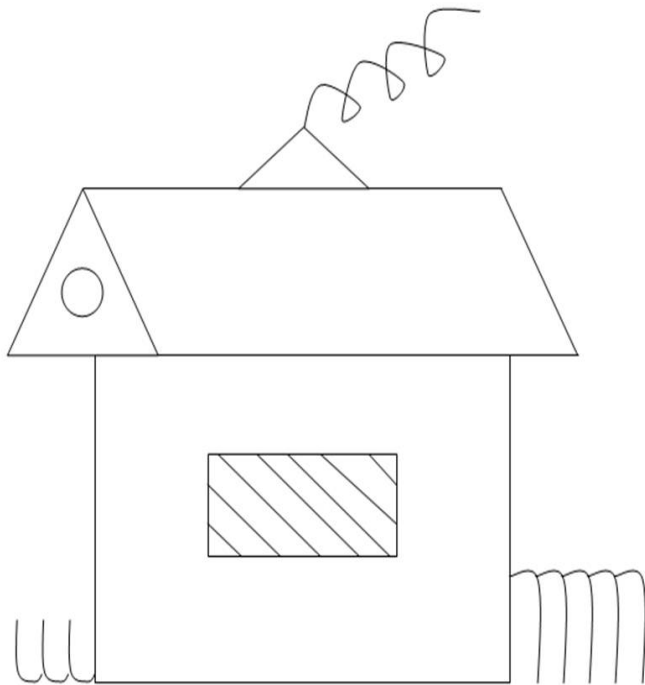
«Мой класс»

Анализ результатов



1. Позиция «один, вдали от учителя»- эмоционально неблагоприятная позиция ребенка, указывающая на трудности адаптации 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.
4. Игровая позиция не соответствует Учебной позиции.

Методика "Домик" (Н.И.Гуткиной)



Цель: определение готовности к школьному обучению
Методика представляет собой задание на срисовывание картинки, изображающую домик. Задание позволяет выявить умение ребенка ориентироваться в своей работе на образец, умение точно скопировать его, выявляет особенности развития произвольного внимания, пространственного восприятия, сенсомоторной координации и тонкой моторике руки.

Инструкция испытуемому :

"Перед тобой лежит лист бумаги и карандаш. На этом листе я прошу тебя нарисовать точно такую картинку, которую ты видишь на этом рисунке (перед испытуемым кладут листок с "Домиком") Не торопись, будь внимательным, постарайся, как чтобы твой рисунок был точно такой же, как этот на образце. Если ты что – то не так нарисуешь, то стирать резинкой или пальцем ничего нельзя, а надо поверх неправильного или рядом нарисовать правильно. Тебе понятно задание? Тогда приступай к работе."

Консультация по результатам диагностики

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

3

?

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОРТФЕЛЬ (РЮКЗАК) ПЕРВОКЛАССНИКУ.

1

Вместе с ребенком проверьте, все ли нужные для учебы вещи есть в портфеле (рюкзаке): пенал, дневник, обложки, ручки, карандаши, линейка, альбом, краски, кисточки, учебники (если уже выдали в школе).

2

Комплект учебников в школе должен выдаваться бесплатно. Это указано в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и в федеральных государственных образовательных стандартах общего образования.

3

Собрать портфель (рюкзак) лучше накануне вечером, чтобы не забыть необходимые вещи.

!

Не запрещайте ребенку брать с собой в школу игрушки, но проследите, чтобы его портфель (рюкзак) не был перегружен.

- Результаты диагностики
- Беседа с педагогом
- Беседа с родителями

Игры и викторины

1. Упражнение «Игра-приветствие»

Цель – снятие эмоционального напряжения, объединение группы

Содержание: все участники стоят в круге. Первый игрок (ведущий) говорит: «Здравствуйте, я – Анна. Я сегодня вот такая» (показывает свое состояние мимикой, жестами. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих. *(Дети вместе с педагогом – психологом приветствуют друг друга)*

2. Игра "Комплименты".

Цель – Поиск достоинств в других.

Дети сидят в кругу. Начинает говорить **комплимент ребенку** педагог. Ребенок, получивший комплимент, говорит комплимент своему соседу и т. д. по цепочке. Последний в кругу ребенок говорит комплимент педагогу. В конце игры – обсуждение результатов.

3. Игра "Чем мы похожи".

Цель – Формирование наблюдательности и эмпатии по отношению друг к другу.

Начинает игру педагог: приглашает в круг одного из ребят по сходству с собой. Например: "Катя, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас туфли одинакового цвета". Катя выходит в круг и приглашает выйти кого-либо из участников таким же образом.

Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу. Игра может повторяться несколько раз. После игры педагог говорит о том, что все люди разные, но у всех людей есть что-то одинаковое (перечисляет, какие одинаковые черты внешнего вида, элементы одежды были названы). Итог занятия – мы все разные, но у нас есть что-то общее и нам хорошо вместе.

4. Игра "Аплодисменты".

Цель – Повышению самооценки.

Ребята сидят в кругу. Педагог просит встать тех, кто обладает определенным умением или качеством (например, встаньте те, кто умеет рисовать, читать, считать, плавать, любит смотреть детские фильмы и т. д.). Остальные участники аплодируют тем, кто встал. После игры "Аплодисменты" педагог предлагает каждому из ребят немного рассказать о себе, о том, чем он занимается в свободное время, что он хорошо умеет делать, за что его хвалят взрослые. Каждому выступившему ребята аплодируют.

5. Игра «Узнай чувство»

Цель – Формирование «эмоциональной грамотности»

Учащимся раздаются карточки с названием одной из эмоций так, чтобы другие не видели, что там написано. Их задача - изобразить различные чувства через эмоцию с помощью невербальных средств общения (мимикой, жестами, позой и т. д.), а остальным - угадать, что это за эмоция.

Перечень эмоций: гнев, радость, печаль, грусть, восторг; удивление, отвращение, интерес, презрение, безразличие, обида и др.

6. Упражнение «За что меня любят друзья?»

Цель – повышение значимости каждого ребенка, осознание своих положительных черт.

Дети сидят по кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любят друзья. Если возникают трудности, другие дети могут помочь. Подвести детей к выводу о том, что нужно внимательно относиться к окружающим.

7. «Выполни правильно»

Цель – сплоченность.

Дети делятся на пары. Один из пары должен при помощи жестов объяснить второму задание, которое дает ведущий. Это может быть «принеси тетрадь», «вытри доску», «сними пальто».

Побеждает пара, которая смогла выполнить задание за самое короткое время. (Пользоваться предметами при выполнении задания нельзя.)

8. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель – Формирование «эмоциональной грамотности»

В мешочке бумажки с надписью, дети вытягивают по одной и озвучивая надпись, говорят продолжение фразы: «Мне весело, когда ...», «Мне грустно, когда ...», «Я боюсь, когда ...», «Я удивлен, когда ..», «Я сердит, когда ...»

9. «Рисунок имени»

Цель – Принятие себя, поиск достоинств в себе.

Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем или врачом, ученым или писателем. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах рядом с красиво написанным именем. (Если дети не умеют писать свое имя, им помогает ведущий).

10. «Страшные персонажи телеэкрана».

Цель –Овладение механизмом «самопомощи».

Дети вспоминают известных им страшных персонажей телеэкрана, затем по очереди каждый задумывают и изображают одного из персонажей так, чтобы остальные как можно скорее отгадали.

Релаксационные упражнения.

Цель – Осознание своей «внутренней силы», поиск ресурсов.

В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Все это происходит на фоне приятной медленной музыки.

1-й этап. Сядьте удобно и расслабьтесь.

2-й этап. Осмотрите все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и покоя.

Желательно при этом закрыть глаза.

3-й этап. Ощутите приятное тепло, удовольствие, покой, комфорт от расслабленного тела.

«Сожми кулачок»

Вы держите в руках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулаки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки. Кисти начинают дрожать... но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...

«Чудесная полянка»

Представьте себе полянку, на которой растет мягкая трава-мурава, вы лежите на ней как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, слышатся пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваши лоб, щеки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку... вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули

«Воздушные шарики»

Все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче, поднимаетесь все выше и выше. Вербочка оторвалась, и вы летите туда, куда несет вас теплый, ласковый ветерок. Вам легко, спокойно, хорошо, вы видите сверху поляны, ручьи, дома... Но вот пришла пора возвращаться... Вы снова в этой комнате... Потянулись и на счет «три» открыли глаза.

Эффективные методы

- Игры Людмила Петрановская «Что делать если...»
- Метафорические карты для детей «Я и все, Все, все»; «Все в моих руках».
- Арт-терапевтические упражнения - Маргарита Шевченко. «Рисуночная цветотерапия для всей семьи».
- Сказкотерапия «Лабиринт души» Хухлаева О.В.
«Терапевтические сказки» Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.
«Сказочные истории из сборника сказок для детей Под ред. Н. А. Сакович.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ