

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат
для слепых и слабовидящих имени В.Ш. Дагаева»**

**Утверждаю
Директор ГБОУ «С(к)ОШИСС
им.В.Ш.Дагаева»
_____ Ч.А.Гайрабеков**

**Программа по адаптации детей к условиям школьной жизни
«Коррекционно-развивающие занятия с первоклассниками: учимся,
играя»**

**Авторы-составители:
педагог-психолог
Габаева Я.В.**

г. Грозный

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Одним из основных условий адаптации первоклассника к школе является отношение социальной среды к его успехам и неудачам. Реальную помощь в успешной адаптации могут оказать игровые методы развивающего и псих. коррекционного характера. Игра – важнейшее средство включения детей в учебную деятельность.

Разумное сочетание игровой деятельности и учебных заданий поможет первокласснику легче освоить роль ученика, оставаясь при этом любознательным и активным, способным использовать знания об окружающем мире для достижения основной, главной задачи обучения – познание ребёнком самого себя.

Цель занятий: помощь детям в адаптации к школьному обучению, создание социально-психологических условий, позволяющих ребёнку успешно функционировать и развиваться в школьной среде.

Достижение этой цели возможно в процессе реализации следующих задач:

- развитие у детей когнитивных умений и способностей;
- формирование учащихся внутренней позиции школьника, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности;
- развитие у детей социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами;
- оказание помощи учащимся в усвоение школьных правил.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы:

- Имитационные и ролевые игры;
- Психогимнастика;

- Элементы групповой дискуссии;
- Техники и приемы саморегуляции;
- Игры на развитие познавательных процессов.
- Методы, направленные на формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

Планируемые результаты образования.

Для оценки эффективности занятий психологического развития можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников, а, следовательно, развивающий эффект занятий выше;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, эмоциональная заинтересованность школьников, уровень их волевой регуляции;
- результаты выполнения контрольных психологических заданий, и степень самостоятельности выполнения учеником подобных заданий;
- косвенным показателем эффективности можно считать повышение успеваемости по школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащегося на уроках (повышение активности, работоспособности, усидчивости, внимательности, улучшение мыслительной деятельности и др.).

Кроме того, является важным оценивание воздействия коррекционно-развивающих занятий развития на эмоциональное состояние ученика. Для этого можно использовать, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном состоянии, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном, фиолетового - о тревожном, напряженном, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов этого задания, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит

сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ученика под влиянием занятий психологического развития.

Общие рекомендации по проведению занятий:

На занятиях не ставятся отметки (только устное оценивание), за счёт этого обучающиеся избавляются от «отметочной» психологии, они не боятся ошибиться, так как никаких неудовлетворительных отметок за этим не последует, все ответы принимаются, внимательно выслушиваются, и в итоге коллективного обсуждения дети приходят к правильному решению. Таким образом, постепенно формируется отношение к урокам как средству развития своей личности. Главным вопросом для учеников становится вопрос «Чему я научусь (научился) сегодня на уроке?», а не «Какую отметку я получу (получил)?».

Общая атмосфера на занятиях психологического развития создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания. Осознание своих успехов способствует раскрытию психологических возможностей учащихся, повышению их самооценки, уверенности в себе. Этот эмоциональный фон, положительное отношение к заданиям имеют определенное последствие и постепенно распространяются на обычные школьные уроки.

Перед началом работы по коррекционно-развивающей программе необходимо встретиться с родителями обучающихся, рассказать о психологических особенностях детей этого возраста, о вероятных проблемах, которые могут возникнуть в начале обучения в первом классе. Можно поговорить о том, какую помощь на этом этапе смогут оказать детям родители. Следует также ознакомить родителей с учебно-тематическим планированием работы, получить их согласие на проведение тренингов. Контакты с учителем первоклассников необходимо поддерживать в течение всего курса.

Программа рассчитана на работу в группе из 10-15 человек.

Продолжительность занятия не должна превышать 30 минут.

Коррекционно-развивающие занятия могут быть эффективными только при условии их систематического проведения - 1 раза в неделю.

На каждом занятии необходимо создание доверительной обстановки, чтобы каждый ребенок мог проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

Для проведения занятий по этой программе не потребуется специального помещения, подойдет обычный класс с партами, на отдельных занятиях могут быть использованы аудиомэгнитофон, телевизор, компьютер, мультимедийный проектор. При необходимости парты чуть сдвигаются, стулья ставятся в круг, ведущий сидит в кругу и, в случае необходимости, вместе с детьми и принимает участие в играх и упражнениях.

Перед началом работы оговариваются несколько правил поведения в группе:

- один говорит – остальные слушают;
- хлопок ведущего – тишина в группе.

При необходимости можно установить еще несколько правил, но их количество не должно превышать 3-4.

К концу изучения разработанной мною программы, состоящей из 16 занятий, дети должны овладеть основными навыками общения, связанными с переживанием основных эмоций и личностных качеств человека: им должно стать проще общаться со сверстниками, они учатся выражать свои чувства и понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.). Повышается уровень развития познавательных процессов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	№ занятия	Раздел, тема	Кол-во часов	всего
1	1	Создание группы	1	1
2	2	Здравствуй, друг!	1	1
3	3	Легко ли быть учеником?	1	1
4	4	Выполни правильно. Развитие умения подчиняться словесным указаниям.	1	1
5	5	Что поможет мне учиться?	1	1
6	6-7	Что где находится (умение ориентироваться на плоскости листа)	2	2
7	8-9	Будь внимателен (развитие памяти)	2	2
8	10-11	Послушай, запомни, повтори (развитие памяти)	2	2
9	12-13	Подумаем вместе (развитие мышления)	2	2
10	14	Чего я боюсь?	1	1
11	15	Работа с негативными переживаниями	1	1
12	16	Ставим цели	1	1
Итого	16		16	16

Сценарий тренинга

Занятие 1.

Создание группы

Цели:

- создание условий для более близкого знакомства детей;
- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;
- выяснить ожидания детей.

Материалы:

- небольшие листочки бумаги для изготовления визиток;
- фломастеры.

Знакомство.

Упражнение «Давайте познакомимся».

Группа встает в круг. Поочередно каждый участник выходит в центр круга и называет свое имя, коротко рассказывает о том, что ему нравится, что любите, чего ожидает от предстоящих занятий (начинает взрослый, чтобы дети раскрепостились). Упражнение заканчивается, когда каждый из участников представился и высказал свои ожидания.

После завершения данного упражнения можно предложить детям подвижную, активную игру.

Разминка.

Упражнение «Если весело живется, делай так».

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

Работа по теме занятия.

Принятие правил.

Ведущий предлагает принять свод правил.

1. Каждый должен быть активным, правдивым и уметь слушать каждого (один говорит – остальные слушают);
2. Запрещаются оскорбления, упреки, обвинения. Внимание к положительным сторонам каждого приветствуется и даже поощряется;
3. Все, что происходит на занятиях, – для всех, кроме нас, секрет;
4. Выполняем задания добросовестно;
5. Хлопок ведущего – тишина в группе.

Ведущий говорит о добровольности участия в работе группы. Если кто-нибудь из участников не захочет выполнять какое-либо упражнение, он может отказаться (но не слишком часто).

Перед тем как принять правила, следует обсудить их с детьми, а также продумать санкции за их нарушение. Санкции должны соответствовать проступку и быть выполнимыми, например, нарушивший правило выходит за круг и пропускает следующее упражнение. Дети могут предложить свои правила, и если группа согласится, они включаются в основной список.

Свое согласие с предложенными правилами дети выражают аплодисментами. После этого все участники заполняют и прикрепляют к одежде свои именные карточки (имя на карточке не обязательно может соответствовать настоящему, это может быть псевдоним).

Упражнение «Комплимент».

«Культурный человек умеет приятно и свободно общаться, умеет расположить к себе собеседника, подружиться с ним, понравиться. Давайте сейчас попробуем сделать это. Ваша задача, сказать человеку, который сидит слева от вас, от всего сердца несколько тёплых и приятных слов (комплиментов)»

Упражнение «Художники».

Работа в группах (по 3-4 человека). Первый «художник» изображает голову и шею человека (можно с деталями одежды: шляпа, бантики, воротник и т. п. и фоном). Часть листа с изображением сворачивается. Вторым –

туловище и руки (можно с деталями одежды и фоном). Часть листа с изображением сворачивается. Третий – ноги (можно с деталями одежды и фоном). Если есть 4-ый участник, он может оформить нижнюю часть листа (траву, цветы, ручей и т. п.)

Обсуждение итогов занятия.

Обязательно обсудите чувства участников группы. Пусть они скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание.

Постарайтесь припомнить, что рассказывал о том, что ему нравится, что любит каждый из участников занятия.

Прощание

Занятие 2.

Здравствуй, друг!

Цели:

- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- повысить самооценку детей.

Материалы:

- мяч;
- плакаты, на которых крупно написаны пословицы и поговорки о дружбе (для оформления помещения).

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Что я люблю делать».

- В школе мы все собираемся вместе, здесь нас ждут друзья, одноклассники. Все мы разные, каждый из нас – интересный человек, достойный уважения, каждый умеет что-то делать лучше, чем другие. Передавая мяч друг другу, расскажите о том, что вы больше всего любите

делать, что у вас хорошо получается. Можно также сказать о том, чему вы могли бы обучить других ребят.

Работа по теме занятия.

Упражнение «Настоящий друг».

Это упражнение поможет детям осознать, какие качества ценятся в дружбе.

- Каждый человек в течение своей жизни приобретает и теряет друзей. Дружба доставляет много радости. Друзей не бывает много; отношения могут быть добрыми и теплыми со всеми одноклассниками, но лишь некоторым мы доверяем свои проблемы и переживания».

Передавая мяч другому, каждому ребёнку нужно закончить предложение: «Друг – это тот, кто...». Выпишите на доску качества, которые предлагают дети, и спросите, почему они считают важными именно эти качества.

Попросите желающих рассказать о своем настоящем друге и представить его группе, например:

- Я бы хотел познакомить вас со своим другом – ... Я знаю его очень давно. Он хорошо умеет ..., ему нравится ... Он очень добрый и веселый.

Дискуссия на тему занятия

1. Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?
2. Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?
3. А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?
4. Что мешает дружбе?
5. Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?
5. Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?

Упражнение «Я такой!»

Это упражнение поможет детям научиться принимать другого человека и находить в нем положительные качества. Один ребёнок (по желанию) выходит за дверь, остальные, с помощью учителя, записывают характерологические особенности этого ученика. Затем возвратившийся ребёнок самостоятельно, если умеет читать, или с помощью учителя читает запись, сделанную на доске. Ты согласен с тем, каким тебя представляют одноклассники? С чем ты не согласен? Может что-то хочешь добавить о себе, чего не заметили твои одноклассники.

Необходимо учесть, что сильные стороны в другом ребенке дети находят быстро, иногда труднее обстоит дело с поиском собственных достоинств. Бывает, что дети пишут что-то обидное, в этом случае следует еще раз напомнить инструкцию и оказать поддержку ребенку, в характеристике которого появилась задевающая запись.

Обсуждение итогов занятия.

Обсудите действия и чувства всей группы. Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание

В течение недели попробуйте, воспользовавшись знаниями, полученными на этом занятии, найти новых друзей и улучшить отношения со старыми знакомыми. На следующем занятии желающие смогут рассказать о том, как им удалось сделать это.

Прощание

Занятие 3.

Легко ли быть учеником?

Цели:

- помочь участникам группы осознать правила поведения в школе;
- способствовать развитию внимания и памяти;
- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.

Материалы:

- таблички с ответами «да», «нет», «иногда»,

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Моя школа».

Упражнение поможет познакомиться с правилами школы и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

- Сейчас мы выполним упражнение, которое поможет лучше понять, какие правила поведения приняты в нашей школе. Я буду задавать вам вопросы, а вы, хорошо подумав, отвечайте на них.

Примерные вопросы:

1. Что я делаю, когда опаздываю в школу или на урок?
2. Как я могу быть наказан за опоздание?
3. Если надо уйти с занятий по какой-либо причине, с кем мне договориться об этом?
4. Что мне делать, если я плохо себя почувствую?
5. Я потерял учебник. Что мне делать?
6. У меня пропала куртка из раздевалки. Что мне делать?
7. Что мне делать, если мне угрожает другой ученик?
8. Как я могу попасть на встречу со школьным психологом?
9. Назовите правила поведения во время перемены.
10. Какие вещи нельзя приносить в школу?
11. Что такое «плохое поведение в школе»?

Дискуссия на тему занятия.

В ходе обсуждения детям необходимо помочь выделить оптимальные варианты поведения в разных ситуациях. Следует обсудить разные виды поведения: уверенном, неуверенном, грубом, агрессивном. Разыгрывание некоторых из предложенных во время обсуждения ситуаций. Важно, чтобы все школьники поучаствовали в этом.

Работа по теме занятия.

Упражнение «Послушай и исполни».

Ведущий называет несколько действий, но их не показывает, повторяет задание 2-3 раза. Необходимо внимательно следить, чтобы во время проговаривания задания дети его не выполняли. Затем дети повторяют эти действия в своих движениях в последовательности, в какой они были названы ведущим.

- Повернуть голову направо, повернуть голову прямо, опустить голову вниз, повернуть голову прямо.

- Поднять правую руку вверх, опустить правую руку вниз, поднять левую руку вверх, опустить левую руку вниз.

- Повернуться направо, подпрыгнуть, присесть, встать.

- Поднять правую ногу, попрыгать на одной левой ноге, опустить правую ногу.

Обсуждение итогов занятия.

Пусть участники скажут о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание.

Почитесь соблюдать правила, которые мы обсуждали сегодня.

Прощание.

Занятие 4.

Выполни правильно. Развитие умения подчиняться словесным указаниям.

Цели:

- помочь участникам группы осознать значение самоконтроля, волевой регуляции в ходе проведения учебного занятия;
- содействовать развитию способности к сосредоточению.

Материалы:

- музыкальное оформление,
- красочно оформленная коробка из под обуви.

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Запретное движение».

Звучит весёлая, ритмичная музыка. Дети стоят полукругом, в центре – ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) – запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся, выбывает. А, оставшиеся дольше всех, становятся лучшими игроками.

Работа по теме занятия.

Упражнение «Слушай команду».

Дети маршируют под музыку. Затем музыка прерывается и ведущий шёпотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, попрыгать, сидя на стуле, взяться с соседом за руки и т. п.) Команды даются на выполнение только спокойных движений. Игра выполняется, пока дети хорошо слушают и проявляют эмоциональную заинтересованность.

Упражнение «Тихо и громко».

Это упражнение позволяет напомнить детям, о том, что в классе во время урока можно разговаривать только тихим голосом. Детям предлагается по очереди сказать какое-либо слово громко, а затем это же слово тихо.

- Я принесла красивую коробку, в которую мы будем собирать все громкие слова.

Дискуссия на тему занятия.

Обсуждение с ребятами следующих вопросов:

– Всегда ли нужно говорить на уроке тихо? А когда отвечаешь на вопрос учителя?

– Можно ли разговаривать на уроке с соседом? А когда нужно что-либо спросить (карандаш, ручку и т. п.)?

– Как бы изменилась обстановка на уроке, если бы все соблюдали правила?

– Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему?

Упражнение «Кляксы».

Обязательно обговаривается условие: «Разговаривать во время упражнения разрешается только шёпотом. Если условие нарушено, пара считается выбывшей». Один из детей берет немного краски того цвета, какого ему хочется, и капает на лист бумаги. Его партнер дорисовывает «кляксу» до какого-либо образа, затем участники меняются ролями. Это упражнение учит детей решать проблемы, принимать решения, общаться шёпотом.

Обсуждение итогов занятия.

Всем детям предлагается рассказать о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание.

Попробуйте дома говорить одну и ту же фразу громко, затем тихо и наоборот.

Прощание

Занятие 5.

Что поможет мне учиться?

Цели:

- способствовать осознанию значения познавательных процессов, которые необходимы для успешного обучения в школе;
- содействовать развитию самоконтроля, самодисциплины;
- содействовать формированию произвольной активности.

Материалы:

- таблички с ответами «да», «нет», «иногда»,
- мяч.

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Кто это? Что это?»

Упражнение рассчитано на быстроту реакции, сообразительность, гибкость мышления, оно создаёт благоприятный эмоциональный фон, позволяющий быстро включиться нужный темп работы. Ведущий бросает мяч кому-либо из детей и предлагает быстро ответить на вопросы: Кто это? Что это? Если ребёнок не знает ответ, за него может ответить кто-то другой из детей.

- Из него видно, что делается на улице?
- Дедушка, который раздаёт подарки?
- Что получается, когда заплетают волосы?
- Неприятность, которая случается в тетради?
- Как нельзя называть Сашу?
- Опасная часть коровы?
- Большое морское животное с фонтаном?
- Польза от коровы?
- Самая плохая отметка в школе?
- Где можно увидеть себя?
- Самое известное сумчатое животное?

- Собака доктора Айболита?
- Маленький друг Карлсона?
- Съедобный герой русской сказки?

Работа по теме занятия.

Упражнение «Что поможет мне учиться?»

Сегодня все вместе попробуете ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?». Для «голосования» можно предложить поднимать, например, руку.

Предлагаемые утверждения:

1. Я точно знаю, что это задание смогу выполнить.
2. Я знаю, что я уже умею делать, а чему мне еще надо учиться.
3. Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.
4. Я знаю, где и у кого могу получить помощь.
5. Я умею внимательно слушать в классе.
6. Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.
7. Я умею заботиться о своем здоровье.

Что из перечисленного дети считают особенно важным. Желаящие могут рассказать о том, что еще помогает им в учебе.

Упражнение «Правила поведения на уроке»

Это упражнение поможет осознать, что понятные и четкие правила класса помогут эффективнее учиться в школе.

Перед началом занятия вывешиваются на видном месте плакаты с красным, синим и жёлтым кругом, развешиваются таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены классной комнаты.

- Предлагаю вам познакомиться с правилами, которые помогут эффективно усваивать школьные знания. Я буду читать разные утверждения, а вы должны будете решить, согласны вы с ними, не согласны или они верны только иногда. После того как я прочитаю утверждение, каждый из вас, оценив, как он поступает в разных школьных ситуациях, выберет ответ и

встанет рядом с ним. Ответив на эти вопросы, вы сможете самостоятельно определить, насколько хорошо вам удастся соблюдать правила:

- я сижу на своем месте, когда звенит звонок на урок;
- я приношу все необходимое к уроку;
- я успеваю выполнить задание в классе;
- я внимательно слушаю учителя, отвечаю на вопросы на уроке;
- я запоминаю всё, что говорит учитель на уроке;
- я работаю вместе с классом;
- я хорошо выполняю работу в классе;
- я не разговариваю на посторонние темы на уроке;
- у меня в классе много друзей;
- я бережно обращаюсь со школьным имуществом: не рисую на парте, не качаюсь на стуле и т.п.;
- я не мешаю учиться другим: не дергаю соседку за косичку, не тычу карандашом в соседа и т.д.

Дискуссия на тему занятия.

Обсуждение с ребятами следующих вопросов:

- Какие правила трудно выполнять лично вам?
- Все ли эти правила обязательны для выполнения?
- Как бы изменилась обстановка в школе, если бы все соблюдали правила?
- Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему?

Обсуждение итогов занятия.

Всем детям предлагается рассказать о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание.

Расскажите родителям, с какими новыми школьными правилами вы сегодня познакомились.

Прощание.

Занятие 6-7.

Что где находится (умение ориентироваться на плоскости листа)

Цели:

- помочь в развитии умения ориентироваться на плоскости листа;
- способствовать развитию устойчивости внимания;
- способствовать развитию тонкой моторики.

Материалы:

- бланки – лист бумаги в клетку с нарисованной в центре большой точкой,
- лабиринты,
- музыкальное сопровождение.

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Что, где находится».

Детям предлагается посмотреть вокруг себя и назвать предметы находящиеся слева, справа, впереди, сзади, относительно себя.

Работа по теме занятия.

Упражнение «Нарисуй, где скажу».

Детям предлагается бланк с нарисованной точкой в центре и даётся задание: «Нарисуйте круг, звёздочку, треугольник, грибок ... слева, справа, вверху, внизу от точки».

Упражнение «Графический диктант».

Детям предлагается внимательно рассмотреть лабиринт, следуя по направлению стрелочек, определить, куда едет велосипедист.

Упражнение «Графический диктант».

Задание для детей. Возьмите листочек бумаги с точкой в центре. По моей команде вам нужно будет выполнять рисунок. Если команды выполнялись правильно, в результате получится изображение какого-либо предмета. Перед началом выполнения работы полезно предложить детям вспомнить левую - правую стороны.

- Опустите 12 клеток вниз, 1 – влево, 1- вниз, 1 – вправо, 1- вниз, 6 – вправо, 1- вверх, 2 – влево, 2 – вверх, 1 – влево, 2 – вверх, 1 – вправо, 1 – вниз, 1 – право, 3 - вверх, 3 – влево, 2 – вверх, 1 – вправо, 2 – вверх, 2 – влево, 3 – вверх, 1 – влево (заяц).

- Опустите 3 клетки вниз, 3 – вправо, 1 – вверх, 2 – вправо, 1 – вниз, 6 – вправо, 1 – вверх, 2 – вправо, 1 – вниз, 2 – вправо, 3 – вверх, 3 – влево, 2 – вверх, 8 – влево, 2 – вниз, 4 – влево (машина).

- 1 клетка влево, 1 – вверх, 1 – вправо, 1 – вверх, 1 – вправо, 1 – вверх, 1 – вправо, 3 – вверх, 1 – вправо, 2 – вниз, 1 – вправо. 1 – вверх, 1 - вправо, 1 – вверх, 1 – вправо, 1 – вниз, 1 - вправо, 1 – вниз, 1 - вправо, 1 – вниз, 1 - вправо, 1 – вниз, 1 - вправо, 1 – вниз, 1 - влево, 5 – вниз, 10 – влево, 5 – вверх (домик).

Чтобы задание закончилось с положительными эмоциями, можно предложить детям дорисовать картинку любыми элементами по желанию (например, травку, деревья, дым, колёса и т. п.)

Обсуждение итогов занятия.

Обсуждение с ребятами следующих вопросов:

- Легко ли было ориентироваться в пространстве?
- Что было самым сложным при выполнении «Графического диктанта»?
- Зачем нужно правильно ориентироваться на листе тетради?

Домашнее задание.

Встаньте в центр комнаты, лицом к окну. Что находится справа от вас? Слева? Сзади? Запомните, расскажите взрослым, чтобы они проверили.

Прощание.

Занятие 8-9.

Будь внимателен (развитие внимания)

Цели:

- помочь детям, испытывающим трудности в концентрации внимания и удержании его длительное время на одном предмете;
- стимулировать развитие и коррекцию мыслительных операций;
- стимулировать развитие волевого (произвольного) внимания.

Материалы:

- карточки с буквами,
- карточки с цифрами,
- карточки с ломаными линиями,
- таблички с декодировкой.

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Что неправильно?».

Детям предлагается найти ошибочные суждения: «Заяц умеет летать. Зимой холодно. На сосне выросли красные яблоки. У собаки родились телята. и т. п.».

Упражнение «Палиндромы».

Детям предлагается внимательно посмотреть на предложения и сказать, чем они интересны:

- Я ем змея.
- Гори пирог.
- Мокнет Оксана с котёнком.

Работа по теме занятия.

Упражнение «Пишущая машинка».

Каждому ребёнку присваивается определённая буква алфавита. Затем называется слово. Дети, которым присвоены буквы, по очереди встают. Например, слова: дом, роза, океан, цветок, осень и т. п.

Упражнение «Кодирование».

Детям раздаются карточки с цифрами (закодированное слово) и ключ для раскодирования. Например, 12438 – месяц, 1562 – море, 6547 – роса и т. п.

м е я с о р а ц

1 2 3 4 5 6 7 8

Образец для раскодирования: Каждый должен раскодировать своё слово.

Затем задание можно изменить. Дётся слово, а его нужно закодировать.

Упражнение «Ломанные линии».

Детям предлагаются карточки, на которых цифры ломаными линиями соединены с буквами. Не водя рукой по линиям, лишь отслеживая их глазами, нужно определить какие буквы соответствуют цифрам. Выписав буквы по порядку, можно прочитать рассыпанные слова. Образцы слов:

б – 1 з – 5 р – 3 л – 3

а – 2 а – 2 о – 4 е – 2

а – 4 н – 7 и – 2 к – 6

а – 6 а – 4 ж – 5 а – 7

н – 7 м – 1 к – 7 д – 5

р – 3 и – 6 о – 6 ё – 4

б – 5 г – 3 п – 1 с – 1

барабан магазин пирожок селёдка

Дискуссия на тему занятия.

Обсуждение с ребятами следующих вопросов:

- Что показалось самым сложным раскодировать слово или закодировать его?

- Кому мешало то, что он знает не все буквы? Что надо сделать, чтобы исправить ситуацию?

- Кто делал ошибки из-за своей невнимательности?

- Кому было сложно выполнять задание? Почему?

Обсуждение итогов занятия.

Обсуждение с ребятами следующих вопросов:

- Что вам понравилось больше всего?

- Что не понравилось?

- В чём вы испытывали затруднения?

Домашнее задание.

Напишите зашифрованную записку кому-либо из участников занятий.

Прощание.

Занятие 10-11.

Послушай, запомни, повтори (развитие памяти)

Цели:

- стимулировать развитие и коррекцию видов памяти;

- содействовать развитию способности к сосредоточению;

- помочь участникам группы осознать правила продуктивного запоминания.

Материалы:

- две картинки с десятью отличиями,

- песочные часы.

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Загадки».

Детям предлагается вспомнить сказки, с которыми они познакомились, когда были маленькими и назвать сказочных героев, о которых идёт речь.

Сидит в корзине девочка

У мишки за спиной,
Он сам, того не ведая,
Несёт её домой.
Ну, отгадал загадку?
Тогда скорей ответь!
Название этой сказки ...
Столяр Джузеппе – Сизый нос
Полено как-то в дом принёс.
Он начал что-то мастерить,
Полено стало говорить.
Кто в том полене говорил?
Кого Джузеппе мастерил?
Скорей бы приблизился вечер
И час долгожданный настал,
Чтоб мне в золочёной карете
Поехать на сказочный бал.
Никто во дворе не узнает,
Откуда я, как я зовусь
Но только лишь полночь настанет,
К себе на чердак я вернусь.

Работа по теме занятия.

Упражнение «Запомни и ответь».

Посмотрите внимательно, на эти картинки в течение 10 секунд.
Постарайся запомнить всё: их взаимное расположение, форму, детали. Затем,
глядя на картинки, постарайтесь без ошибок ответить на вопросы.

Упражнение «Магазин».

Мама попросила сына сходить в магазин и купить следующие вещи:
в булочной – хлеб, пирожное, печенье, шоколад;

в мясном отделе – котлеты, цыплёнка, сосиски, колбасу;

в овощном отделе – огурцы, помидоры, капусту, картошку;

в бакалее – сахар, вермишель, спички, растительное масло.

Запомнили? Теперь перечислите всё, что мама попросила купить сына.

Дети часто начинают перечислять все продукты, которые можно купить в магазине, не те, что были перечислены в задании. Поэтому побеждает тот, кто назовёт больше «правильных» продуктов.

Упражнение «Найди десять отличий».

Детям предлагается внимательно посмотреть на картинку в течение 15 секунд. Постарайтесь запомнить все детали. Затем картинка меняется на другую, имеющую десять отличий. Ведущий предлагает найти эти отличия.

Обсуждение итогов занятия.

Обсуждение с ребятами следующих вопросов:

- Что вам понравилось больше всего?

- В чём испытывали затруднения?

- В какую игру вы бЫ хотели поиграть дома с родителями, с друзьями?

Домашнее задание.

Выучи дома стихотворение, для того чтобы рассказать его друзьям на следующем занятии.

Прощание.

Занятие 12-13.

Подумаем вместе (развитие мышления)

Цели:

- помочь в развитии мыслительных операций сравнения (сопоставления);

- помочь в развитии смысловых операций анализа, синтеза и классификации.

Материалы:

- картинки из детского лото,
- карточки с заданиями

Приветствие. Разминка.

Упражнение «А что это у человека?».

Детям предлагается быстро, не раздумывая продолжить предложение.

У птицы это крыло – у человека ...

У зверя лапа – у человека ...

У собаки морда - ...

У конфеты фантик - ...

У подводной лодки перископ - ...

У льва пасть - ...

У машины мотор - ...

У рыбы жабры - ...

У берёзы сок - ...

У экскаватора ковш - ...

Работа по теме занятия.

Упражнение «Лишняя картинка».

Детям предлагаются четыре картинки из детского лото, одна из них лишняя. Например,

- три цветка и кошка,
- самолёт, гвоздь, вентилятор и муха,
- шуба, книга, роза и яблоко и т. п.

Упражнение «Найди связь».

Детям предлагается определить, какая закономерность связывает тройку чисел

1 2 5 4 6 7 3 9 ?

5 1 8 4 9 2 4 4 ?

Упражнение «Сходства и различия».

Сравните между собой понятия: молоко и вода, корова и лошадь, самолёт и поезд. Выигрывает тот, кто предложил больше оснований для сравнения или тот, кто назвал признак последним.

Упражнение «Зачем это надо?»

Детям предлагается назвать различные способы использования предметов: газета, пустая коробка от обуви, полиэтиленовый пакет, пустой спичечный коробок, пустая пластиковая бутылка. Побеждает то, кто назовёт самые интересные и необычные способы применения.

Упражнение «Собери предложение».

Детям показывают две картинки, например, на одной – кошка, на второй – дерево. Даётся задание придумать такое слово, которое соединит эти слова в вместе (кошка залезла на дерево).

Набор слов:

рыба - река;

цветы – поляна;

солнце – небо;

зима – снег.

Дискуссия на тему занятия.

Обсуждение с ребятами следующих вопросов:

- Что показалось самым сложным?
- Надо ли развивать мышление? Зачем?
- Где может пригодиться умение рассуждать, сравнивать, находить сходства и различия?

Обсуждение итогов занятия.

Пусть участники расскажут о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем недовольны, какие вопросы остались неразрешёнными.

Домашнее задание.

Поиграй дома с родителями в те игры, с которыми познакомился на занятии.

Прощание.

Занятие 14.

Чего я боюсь...

Цели:

- научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;
- снизить школьную тревожность.

Материалы:

- таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Чего я боюсь?»);
- музыкальное сопровождение.

Приветствие. Разминка.

Игра «Замри».

Звучит музыка. Дети выполняют любые движения (кружатся, прыгают и т. п.). Затем музыка резко обрывается, и дети замирают в той позе, в которой их застала музыка. Музыка меняется, и игра снова продолжается. И так продолжается 4-5 раз.

Работа по теме занятия.

Упражнение «Чего я боюсь?»

Развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены комнаты. Предложите детям послушать утверждения, которые вы будете читать, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой.

Прочитайте следующие утверждения:

1. Я волнуюсь по поводу своей учебы.

2. Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения.

3. У меня часто болит голова или живот.

4. Мне трудно сосредоточиться.

5. Мне трудно принимать решения.

6. Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.

7. Я чувствую, что на меня давят другие люди.

8. Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.

9. Думаю, я слишком много волнуюсь.

10. Взрослые слишком многого от меня ждут.

11. Я боюсь ошибаться и прорывать.

12. Спросите детей, похожи ли их проблемы.

Упражнение «На ошибках учатся»

Это упражнение поможет детям осознать неизбежности ошибок, научиться извлекать из них пользу, снизит страх перед ними. Детям предлагается рассказать, как они обычно реагируют на свои промахи. В заключение взрослый говорит: «Каждый из нас время от времени совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то учиться. Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым разом они учатся, не делая больших проблем из своих неудач».

Игра «Укрась слово».

Это необычное упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

Слова взрослого: «Иногда одно имя, без реального присутствия человека, или название предмета, которого мы боимся, может вызвать страх. При словах «математика» или «учитель» у некоторых школьников даже дома опускаются руки и портится настроение. Но одно и то же слово может вызывать у разных людей разные чувства. Например, я произношу слово

«урок». Все реагируют на него по-разному: Дима расцветает, приободряется, радуется, что точно знает тему и уверен что хорошо ответит на вопрос учителя, а Кирюша готов уже что-то придумать, чтобы школу прогулять, и грустно ему, и стыдно, и тоскливо, и вспоминается, как огорчалась мама из-за того, что он утром отказывается идти в школу, придумав у себя несуществующее заболевание.

Ведущий предлагает слово (урок, учитель, математика, школа, одноклассники и т. п.), а играющие отвечают на вопрос «Какой это предмет?», «украшая» его, чтобы было приятно его слышать. Например, урок - весёлый, интересный, познавательный и т. д.

Дискуссия на тему занятия.

Обсуждение с ребятами следующих вопросов:

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
- Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?
- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

Обсуждение итогов занятия.

Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

Домашнее задание.

Нарисовать слово, которое вызывает тревогу, используя любимые цвета красок.

Прощание.

Занятие 15.

Работа с негативными переживаниями.

Цели:

- способствовать умению осознавать собственные чувства, находить им названия;

- показать различия между чувством гнева и агрессивным поведением;
- способствовать рефлексии своего состояния.

Материалы:

- плакат «Галерея эмоций»;
- листы ватмана;
- краски;
- музыкальное сопровождение.

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Закончи предложение».

Детям предлагается закончить следующие предложения:

«Я испытываю радость, когда...»;

«Я разозлился, когда...»

Работа по теме занятия.

Упражнение «Зоопарк».

Дети получают карточки с изображением животных (зайца, лисы, медведя и др.) и показывают грустных животных, радостных, сердитых, обиженных, злых и т. п.

Упражнение «Галерея эмоций».

Детям предлагается рассмотреть плакат, выбрать любую эмоцию, продемонстрировать её и рассказать, когда, в какой ситуации они испытали это эмоциональное состояние. Остальные первоклассники должны угадать, что это за эмоция. Предлагаемые эмоции должны быть простыми и однозначными: радость, злость, обида, грусть.

Упражнение «Нарисуй своё настроение».

Ведущий предлагает детям под весёлую бодрую музыку нарисовать Королевство Дружбы, объединившись в группы по 3-4 человека. После выполнения упражнения ведущий даёт возможность детям рассказать об их замыслах и о том, как удалось воплотить их в групповом рисунке. Необходимо спросить у первоклассников о тех чувствах, которые они переживали во время рисования.

Упражнение «Поступи правильно».

Детям зачитывается список ситуаций, которые нужно обдумать и предложить все возможные варианты решений. После проигрывания ситуаций обсудите варианты, выбрав среди них приемлемые.

- Кто-то дразнит или обзывает тебя;
- Учитель несправедливо обвиняет тебя в списывании у соседа;
- Родители на неделю запретили тебе ходить гулять с друзьями за драку с младшим братом;
- Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно колет тебя в спину ручкой или бросает в тебя ластик.

Дискуссия на тему занятия.

Обсуждение с ребятами следующих вопросов:

- Сложно ли было работать в группе? Почему?
- Как ты думаешь, что тебе надо развивать в себе, чтобы у тебя было много друзей?
- Есть ли среди твоих одноклассников, кого бы ты хотел видеть своим другом?

Обсуждение итогов занятия.

- Какое упражнение понравилось больше всего?
- Какое задание было выполнять трудно?

Домашнее задание.

Нарисовать тот момент, когда ты был счастлив.

Прощание.

Занятие 16.

Ставим цели.

Цели:

- формировать адекватную самооценку;

- учить детей выстраивать позитивную перспективу своей жизни.

Материалы:

- мяч;
- красивая коробочка;
- небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга;
- музыкальное сопровождение.

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Насколько ты веришь в себя, в свои силы?»

Детям предлагается оценить следующие утверждения. Если утверждение верно, то дети поднимают вверх два пальца (Y – знак «виктория»).

Утверждения:

- Обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении.
- Мне нравится мое отражение в зеркале.
- Я очень люблю школу.
- В моей жизни много хорошего.
- Я могу посмеяться над своими ошибками.
- Друзьям интересно со мной.
- Я добрый, любящий, честный.
- Мои друзья меня ценят.
- Я доволен собой.
- Я не боюсь говорить, что чувствую.
- У меня интересная и веселая жизнь.

Ведущий: «Если согласился с большинством утверждений, значит, ты вполне уверен в своих силах и многое можешь сделать самостоятельно. Если же больше было таких фраз, с которыми ты не согласен, не огорчайся, у тебя еще все впереди!»

Работа по теме занятия.

Упражнение «Ставим цели»

Это упражнение способствует осознанию результатов всех тренинговых занятий, постановке новых целей. Попросите детей передавать друг другу мяч, завершая при этом следующие предложения:

- В дальнейшем я хочу лучше ...
- Позже я хочу узнать...
- Чтобы лучше ладить с одноклассниками, я могу ...
- В школе я хочу быть...
- Я могу...
- Дома я хочу ...

Упражнение «Подарок другу».

Взрослый предлагает детям передать по кругу красивую коробочку и назвать какое-либо качество, которое он хотел бы подарить. В заключение ведущий спрашивает у каждого ребёнка:

- Почему подарил именно это качество?
- Кому подарок понравился? Почему?

Упражнение «Рисуем вместе».

Первоклассники садятся в общий круг. Ведущий раздаёт всем детям листы бумаги. Затем по команде ведущего в течение 2-3 минут школьники рисуют картинку на любую тему. Упражнение выполняется под музыку. Затем звучит команда «Следующий», первоклассники перестают рисовать и передают начатый рисунок своему соседу справа. Так продолжается до тех пор, пока рисунок не «вернётся» к хозяину. Вопросы в конце занятия:

- Тебе нравится тот рисунок, который к тебе вернулся?
- Ты хотел нарисовать именно это?
- Что ты хотел нарисовать (для тех, кто ответил «нет»)?
- Хочешь ты сказать «Спасибо» своим товарищам за то, что получилось на рисунке?

Обсуждение итогов занятия.

Обсуждение с ребятами следующих вопросов:

- Что вам понравилось на занятии?

- Чем остались недовольны?
- Что показалось особенно сложным?

Прощание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова М. Р. Адаптация ребёнка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М., 1998.
2. Профессиональная деятельность детского городского психологического центра/Учебно-методическое пособие – Шахты, 1994.
3. Веникурова Н. К.. Подумаем вместе. Развивающие задачи. Упражнения, задания. Книга 1. – М.: РОСТ, Скрин, 1997.
4. Максимова Г. П., Николаева М. В., Терешина Л. В. Психолого-педагогические и методические основы успешной адаптации первоклассников/Практикум для учителей начальных классов – Волгоград: ВГИП КПРО, 2004.
5. Тукачёва С. И. Адаптационные занятия с первоклассниками. – Волгоград: Учитель, 2006.