

Тренинг для педагогов первых классов

«Адаптация первоклассников»

Цель: Создание условий, позволяющих осуществлять коррекционно-развивающую работу с детьми, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

Задачи:

1. Совершенствовать навыки педагогов в использовании методов и способов выявления проблем в обучении учащихся.
2. Научить педагогов пользоваться различными приемами и техниками для эффективной помощи детям, имеющим трудности в обучении, социализации и адаптации в классном коллективе.
3. Помочь в формировании благоприятного психологического климата в детском сообществе – классе.

Целевая аудитория – классные руководители первых классов.

Адаптация ребенка к школе всегда была одной из актуальных проблем начальной школы.

До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, что игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена, на основе произвольных усилий ребенка. Переход ребенка от игровой деятельности к учебной осуществляется не по его воле, не естественным для него путем, а как бы «навязан» ему сверху. От отношения учителя к ребенку зависит успешность его дальнейшего обучения в школе.

Первый класс школы – один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Поступление в школу приводит к эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка.

Целью психолого-педагогической деятельности является изучение особенностей психологического сопровождения личностного развития младших школьников в период адаптации.

В современной психологической науке в последнее время особую популярность приобретает идея сопровождения. *Психологическое сопровождение* – это особая форма осуществления социальной и психологической помощи обучающимся, родителям, педагогам.

Цель психологического сопровождения школьника в период адаптации достигается за счет последовательного решения следующих задач:

- Выявление качеств наиболее значимых в структуре психологической готовности к школе с целью совершенствования условий обучения детей и профессиональной деятельности педагогов.
- Выявление индивидуально-психологических особенностей детей с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки всем первоклассникам в период их первичной школьной адаптации, позволяющей им не только приспособиться к школьным требованиям, но и всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах общения и деятельности.
- Создание специальных педагогических и социально-психологических условий, позволяющих осуществлять коррекционно-развивающую работу с детьми, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов:

- классный коллектив,
- личность педагога,
- изменение режима,
- непривычно длительное ограничение двигательной активности;
- появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Три этапа адаптации.

Первый этап – поступление ребенка в школу.

Занятия проводятся с целью:

- сокращения адаптационного периода детей;
- создания групповых и индивидуальных консультаций родителям первоклассников с целью сообщения родителям полезной информации по организации жизни ребенка в данный период;
- групповая и индивидуальная консультация педагогов и специалистов, которые работают с первоклассниками.

В цикл первого этапа входит:

- знакомство детей со школой и ее территорией (экскурсия);
- знакомство с учителями и специалистами через занятия;
- физкультурные занятия (в спортивном зале);
- развитие интеллектуальных способностей;
- сохранение эмоционального благополучия и психического здоровья детей.

Во время занятий детям предоставляется возможность быть успешными: задания подбираются в соответствии с возрастными интересами (игра, рисование, лепка).

Занятия строятся на сочетании индивидуальных и групповых приемов. Индивидуальное собеседование и тестирование готовности к обучению позволяет определить уровень развития ребенка.

Групповые (тестирование и занятия) позволяют определить уровень готовности ребенка, принять нормы и правила школьной жизни.

Второй этап – адаптация детей в школе.

Этот период самый сложный для родителей и самый ответственный для детей.

Этот этап начинается 1 сентября и заканчивается в январе.

В рамках данного этапа:

1. Педагогическая поддержка школьников в урочное и во внеурочное время. Основной формой ее проведения являются различные игры, которые помогают детям:

- быстрее узнать друг друга,
- настроиться на предъявляемую школой систему требований,
- снять чрезмерное психическое напряжение и др.

2. Организация методической работы педагогов, направленная на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников, выявленные в ходе наблюдения за детьми.

3. Консультирование и просвещение родителей первоклассников, знакомство взрослых с основными трудностями периода адаптации, тактикой общения и помощи детям.

Третий этап – психолого-педагогическая работа со школьниками, имеющими повышенный, высокий уровни тревожности.

Работа в этом направлении осуществляется в течение второго полугодия 1-го класса.

Цель: выявить и устранить те моменты в учебном процессе, стиле общения с детьми, которые могут провоцировать различные школьные трудности.

1. Организация групповой коррекционно-развивающей работы со школьниками, испытывающими трудности в обучении, поведении и общении с педагогами и сверстниками. При мониторинге психического здоровья отслеживаются наиболее значимые признаки, влияющие на отклонение поведения:

- агрессивность;
- самооценка (заниженная или чрезмерная);
- тревожность.

2. Просвещение и консультирование школьным психологом педагогов по вопросам обучения и общения с отдельными школьниками.

3. Назначение индивидуальных консультаций, просветительская работа с родителями по результатам диагностики первоклассников.

Самым значимым человеком для первоклассника является учитель. Поэтому неотъемлемой частью психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации является тесное взаимодействие администрации, школьного психолога с учителем.

Чтобы помочь младшему школьнику приобрести навыки работы в классе, умение принять учебную задачу, самостоятельную деятельность, актуализировать познавательные процессы, расширить кругозор, получить новый деятельностный опыт, возникает необходимость в проведении развивающих и коррекционных занятий. Занятия организует педагог + психолог.

Цель занятий: оптимизация и психологическое сопровождение процесса адаптации первоклассников.

Задачи:

1. Развитие у детей когнитивных умений и способностей для успешного обучения; а также социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
2. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я-концепции», устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
3. Создание ситуации эмоционального принятия членов группы.
4. Создание условий для эффективного взаимодействия членов группы и формирования коммуникативных умений.
5. Активизирование процессов самопознания и самораскрытия членов группы.

Главным условием проведения занятий является:

- создание ситуации успеха для ребенка, способствующей формированию положительного эмоционального отношения к интеллектуальной деятельности и развитию познавательного интереса;
- развертывание алгоритма способов саморегуляции во всех видах деятельности.

Занятия способствуют:

- развитию эмоционально волевой сферы первоклассника (прежде всего произвольного поведения),
- высших психических функций: памяти, внимания, различных форм мышления (наглядно-образного, наглядно-действенного, словесно-логического),
- мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, классификации, планирования).

Очень важно научить детей не бояться ошибаться, для этого используются мотивационные беседы и самопроверки с последующим обсуждением и анализом основных ошибок.

Всю информацию, полученную о ребенке и особенностях его адаптации, педагог использует для разработки коррекционных занятий, часть которых осуществляется совместно с психологической службой.

Приложение

Упражнения и игры

Цели. 1. Помочь детям лучше узнать друг друга и занять своё место в коллективе.

2. Способствовать сплочению группы – классного коллектива, развивать у студентов чувство принадлежности к группе.

3. Получать признание и дружескую поддержку одноклассников, развивая чувство самоуважения.

4. Научить детей решать небольшие проблемы путем переговоров.

5. Пробуждать у детей интерес, стимулировать их готовность прислушиваться друг к другу.

Упражнение «Здравствуй»

Инструкция: Все встают в круг. Выбирают водящего. Он выходит из круга, выбирает любого игрока, кладет ему на плечо руку и произносит «Здравствуй». После этого водящий и выбранный ребенок должны обежать круг детей, вернуться и постараться занять свободное место в круге. Кто остается – тот становится водящим.

Упражнение «Доброе утро!»

Материалы: Любой микрофон (старый, игрушечный или самостоятельно сделанный).

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Сегодня я принесла вам микрофон. Каждый из вас по очереди сможет что-то сказать в этот микрофон, а остальным надо будет его спокойно выслушать. Тот, кто держит микрофон, может сказать всем нам: «Доброе утро!» и сообщить, чему он сегодня радуется. Он может рассказать нам также, какое у него сегодня с утра настроение, и как прошло начало дня у него дома.

Может случиться, что некоторые из детей не захотят ничего говорить. Не настаивайте. Когда Вы будете проводить этот ритуал впервые, начните говорить в микрофон сами, а затем передайте его кому-нибудь из детей.

Микрофон можно использовать в самых разных ситуациях: когда кто-нибудь из детей дает инструкцию классу, поет песню, рассказывает что-нибудь смешное или интересное.

Упражнение «Улыбнись!»

Инструкция: Все дети стоят в кругу, вам предлагается поприветствовать друг друга, пропевая слова. Я начинаю: «Доброе утро, Карина!» (При этом нужно улыбнуться и кивнуть головой). Ребята приветствуют, таким образом, друг друга по кругу.

Упражнение «Классные прятки»

Игра происходит в классе (в кабинете). Дети выбирают водящего.

Инструкция: Один из детей выходит к доске и отворачивается от всего класса, в это время дети пытаются спрятаться – кто, где сможет (под партой, под стулом, за шторкой и т.д.). Водящий, досчитав до 10, поворачивается к классу. И не сходя со своего места, пытается отыскать участников игры. Самое главное: он должен назвать имя любого участника и описать словами, где тот спрятался. (Например: Санжар спрятался под третьей партой во втором ряду).

Упражнение «Эстафета»

Инструкция: Учащиеся должны вставать друг за другом следующим образом: как только сел предыдущий – встаёт следующий. Порядок вставания можно варьировать – по рядам, от парты к парте, змейкой, по алфавиту и т. п. Главное в игре – не подталкивать, не вызывать, не вмешиваться в работу другого человека. В противном случае учитель останавливает эстафету. Вставание можно заменить передачей хлопков в ладоши.

Упражнение «Встать по пальцам»

Инструкция: Я покажу вам руку (или обе руки), на которой отогнуты несколько пальцев. Начинает счет (начинать рекомендуется с 15-ти). Из детей, находящихся в помещении, в конце счета должны остаться столько детей, сколько учитель показывает пальцев. Основным условием игры – будет полная тишина при решении вопроса, кто из учеников остается стоять. При общении разрешается пользоваться глазами, мимикой, жестами при полной тишине.

Упражнение «Слон – пальма – скунс»

Инструкция: Все встают в круг. Водящий – в центре. Он, стоя в центре с протянутой рукой, кружится. Тот, на кого водящий укажет, остановившись и назвав слово (или слон, или пальма, или скунс), будет ведущим игроком, а его сосед справа и слева – помощники. Если будет сказано слово «слон» – ведущий игрок изображает туловище животного: нагибается, вытягивает руки вперед, имитируя хобот. Помощники изображают уши. Если будет сказано слово «пальма» – ведущий игрок изображает ствол, а помощники изображают ветви. Если будет сказано слово «скунс» – ведущий игрок приседает, изображая маленького зверька, а помощники отворачиваются, зажав носы.

Вариант Упражнения «Три – четыре – пять»

Ведущий игрок (тот на кого укажет водящий) делает шаг вперед и поднимает пальцы. Стоящие справа и слева должны показать предыдущее и последующие числа на пальцах.

Упражнение «Паутина»

Материалы: Клубок ниток.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам своё имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь захочет рассказать о своей игрушке, о том, что лучше всего у него получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе....(Возьмите клубок в руки и начните игру сами.)

Меня зовут _____, и я очень люблю кошек....(Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив).

Таким образом, клубок передаётся дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всём, что может способствовать групповой сплочённости. Спросите их: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?» После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребёнок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернётся к вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину, в таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже «тесно связаны между собой».

Упражнение «Браво!»

Инструкция: Кто из вас бывал в театре или цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисменты.

Поставьте стул в центре класса (очертите круг мелом) и попросите всех плотно окружить его со всех сторон.

Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?

В первый раз помогите классу рукоплескать изо всех сил. Когда дети увидят, как аплодисменты приятны стоящему на стуле ученику, они будут хлопать ещё сильнее.

Дети, в чей адрес раздаются аплодисменты, получают точно такое же наслаждение от игры, как и те, кто им рукоплещет.

Упражнение «Фоторяд»

Делайте раз в четверть или, что ещё лучше, раз в месяц фотоснимок (желательно не парадный, а «живой») каждого из учеников и приклеивайте все фотографии к листу ватмана. Эта коллекция поможет создать семейную атмосферу в вашем классном кабинете. Когда вы сделаете новый снимок, старый можно снять с ватмана и подарить ребёнку.

Упражнение «Напёрсток»

Материалы: Один напёрсток.

Инструкция: В классе спрятан напёрсток, который вам необходимо найти. Вы можете повсюду ходить и заглядывать во все углы. Нет необходимости искать его на ощупь, открывать шкафы, залезать под парты, так как он лежит на видном месте. Тот, кто найдёт напёрсток, должен сохранить свою находку в тайне, не выдавая себя ни смехом, ни намёками. Он просто должен сесть на своё место и наблюдать, как остальные продолжают поиск. Тот, кто первым найдёт напёрсток, в следующий раз прячет его.

Упражнение «Ученик дня»

Попробуйте проводить эту игру ежедневно в течение длительного периода времени, лучше всего в конце каждого учебного дня. Пусть у каждого ребенка появится возможность хотя бы раз побыть «учеником дня». Для этого упражнения важно, чтобы между детьми уже установились хорошие доверительные отношения.

Инструкция: В конце сегодняшнего учебного дня я хочу вас пригласить поучаствовать в одной особенной игре. Она называется «Ученик дня». Пожалуйста, встаньте в круг... Сейчас я объясню вам, как нужно играть в эту игру. Я хотела бы, чтобы сегодня ученицей дня была назначена _____. (В первый раз выберите ученика или ученицу, которая имеет достаточно бесспорное положение среди одноклассников, чтобы детям было легче настроиться на необычный для них стиль взаимоотношений.)

_____, встань, пожалуйста, в центр круга... Остальные пусть обступят _____ как можно плотнее... Представьте, что у каждого из вас в одной руке волшебная кисточка, а в другой – большая банка, наполненная теплым солнечным золотым светом. Теперь мы будем мягко закрашивать _____ с головы до ног нашим теплым солнечным светом, не касаясь ее при этом. Пусть расстояние от ваших рук до _____ будет не меньше 20 сантиметров. А ты, _____, можешь закрыть глаза и почувствовать, каково это, когда тебя все окрашивают золотым светом. Украшая _____, представьте себе, что вы заливаеете ее не только солнечным светом, но и своим теплым дружеским отношением и любовью. При этом вы можете говорить ей разные приятные вещи, например: «Я рад, что ты учишься со мной в одном классе», «Я люблю с тобой играть», «Ты моя подружка», «Ты мне нравишься» и т.д. Вы можете высказать ей свои пожелания, например: «Я желаю тебе прекрасного и приятного дня», «Я желаю тебе, чтобы твоя мама выздоровела», «Я хочу, чтобы у тебя было много хороших друзей» и т.д. А тебе, _____, возможно, удастся почувствовать, как мы все любим тебя и дарим тебе свои самые лучшие чувства.

А теперь начнем окрашивать _____ золотыми красками и своей любовью...

Всякий раз сами принимайте участие в «окрашивании» и говорите «ученику дня» приятные слова. Через две-три минуты подайте сигнал окончания этого небольшого ритуала со следующими словами: «Теперь вы можете отвести руки и остановиться. _____, ты можешь снова открыть глаза и взять с собой домой все те хорошие вещи и все добрые чувства, которые ты получила в дар».

Упражнение «Сладкая проблема»

Материалы: Каждому ребенку надо иметь по одному печенью; каждой паре детей – по одной салфетке.

Инструкция: Сядьте в один общий круг. Я принесла вам несколько печений. Но чтобы получить печенье, вам нужно сначала выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг напротив друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнерами я тут же положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте...

А теперь перейдем к нашей проблеме. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам. Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера...

Подождите, пока все дети примут какое-нибудь решение. При этом они могут действовать разными способами. Одни могут сразу съесть печенье, получив его от партнера. Другие берут печенье, разламывают его пополам и одну половинку отдают своему партнеру. Некоторым потребуется сравнительно много времени, чтобы завершить свои переговоры.

А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью. Обсудите, как вы поступите с печеньем на сей раз.

И в этом случае могут быть разные варианты. Дети, разделившие первое печенье пополам, обычно повторяют эту «стратегию справедливости». Большинство детей, в первой части игры отдавшие печенье партнеру и не получившие ни кусочка, ожидают теперь, что партнер отдаст печенье им. Есть дети, которые готовы отдать партнеру и второе печенье.

А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший вариант сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем, что стало со вторым...

Упражнение «Игра»

Инструкция: Встаньте широким кругом и закройте глаза. После того, как я дам вам сигнал, каждый должен будет хлопать ладошками какой-нибудь ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала вы будете слышать только себя. Однако со временем вы, вероятно, начнете различать ритмы своих соседей, и, может быть, сумеете создать какой-нибудь общий ритмический рисунок. Если вам это удастся, откройте глаза и общайтесь друг с другом взглядом. Мы будем играть до тех пор, пока кто-нибудь из вас не почувствует, что цель достигнута и можно остановиться. Пусть он тогда крикнет: «Стоп!»

Упражнение «Правда и ложь»

Инструкция: Сядьте, образуя круг. Представьте себе, что все мы выпили волшебный напиток. Когда кто-нибудь его выпьет, он обязательно должен два раза сказать правду и один раз соврать. Я хочу, чтобы сейчас каждый из вас сказал о себе три вещи, две из которых были бы правдой, а одна ложью. Остальные должны попробовать отличить одно от другого. Сначала буду говорить я...

Покажите детям на своем примере, что речь не должна идти о чем-то поверхностном или формальном. Потом дайте им возможность угадать, какие Ваши утверждения были правдивыми, а какое ложным. Подождите со своим ответом до тех пор, пока все желающие не получат возможность высказать свою догадку. Потом передайте слово своему соседу справа или слева.

Упражнение «Волшебная подушка»

Материалы: Небольшая подушка, на которой может поместиться один ребенок.

Инструкция: Сядьте, образуя круг. Я принесла вам сегодня волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании, может быть, самом важном. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят в классе, или со мной, или со школой в целом. Но это может быть и совсем другое желание, например, чтобы у родителей было больше времени для вас, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас появилась своя комната и т.д. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно его слушать. Рассказчик сам решает, кому он передаст подушку дальше. После того как мы выслушаем желания всех ребят, мы можем поделиться впечатлениями.

Проследите, пожалуйста, чтобы очередь дошла до каждого ребенка. Если возможно, сыграйте в два круга.

Упражнение «Возьми и передай»

Мимика – движение мышц лица.

Дети стоят в кругу, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Упражнение «Улыбка»

Инструкция: Вы сидите, закрыв глаза. При этом на лице обязательно должна быть улыбка. «Держать» улыбку 7-10 минут, и дети почувствуют, как улучшилось настроение, даже если улыбка была вымученной. (Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц своего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляет их в нужное русло).

Релаксационное упражнение «Ручеёк радости»

Инструкция: Мысленно представьте себе, что внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеёк. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, тёплая. Ручеёк совсем маленький и очень озорной. (Озорной – шаловливый, балованный). Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу. (Дети, взявшись за руки, совершают волнообразные движения руками).

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет вам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берёт за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает её и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребёнок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается.

Если представится соответствующая возможность, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

Упражнение «Ладшки»

Инструкция: Наше занятие мы закончим необычным рукопожатием.

Дети стоят в кругу, и каждый прикасается ладошкой к соседу слева и справа. После того, как все ученики соединятся ладошками, ребята поднимают руки вверх и опускают их.