



1. Отчет проведенной психологической работы по адаптации первоклассников в школе.

2. Мини-тренинг: Как управлять своим настроением?

1. Адаптация первоклассников в школе.

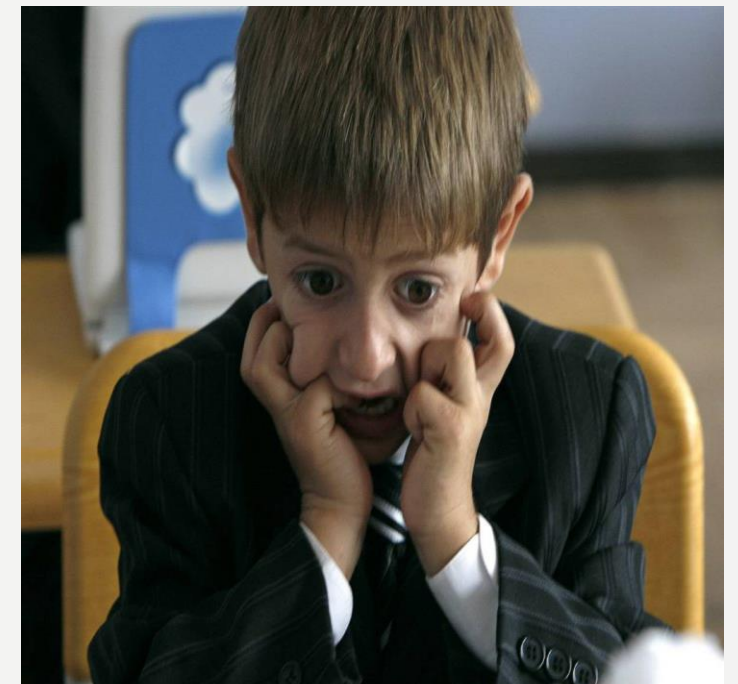
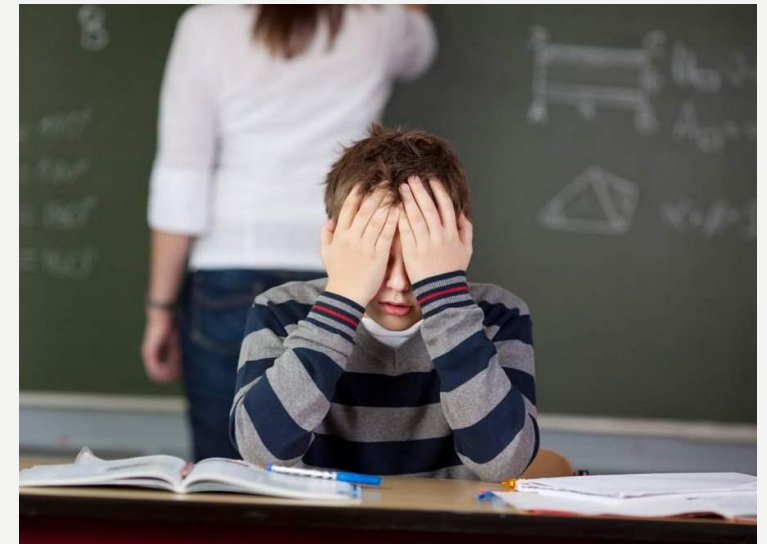
Во второй половине сентября было проведено психодиагностическое обследование с целью **определения отношения ребенка к школе и выявления уровня школьной тревожности у первоклассников с помощью рисуночный теста: *Я в школе***”.



В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ПРОЦЕССУ ИЗУЧЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ УДЕЛЯЕТСЯ ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ, ТАК КАК МНОГИЕ ДЕТИ ИСПЫТЫВАЮТ ТРУДНОСТИ, ПОСТУПИВ В ПЕРВЫЙ КЛАСС, ОСОБЕННО ТЕ, КОТОРЫЕ НЕ ПОСЕЩАЛИ ДОШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ.

ЭТО ВЫЗВАНО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ТОЙ НАГРУЗКОЙ, КОТОРУЮ ИСПЫТЫВАЕТ ПСИХИКА РЕБЁНКА И ЕГО ОРГАНИЗМ В СВЯЗИ С РЕЗКИМ ИЗМЕНЕНИЕМ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ УВЕЛИЧЕНИЕМ ТЕХ ТРЕБОВАНИЙ, КОТОРЫМ РЕБЁНОК ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ.

ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ВЫЗЫВАЮТ ХРОНИЧЕСКУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ НАПРЯЖЁННОСТЬ И ТРЕВОЖНОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОВОЦИРУЯ РАЗВИТИЕ ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ-ДЕЗАДАПТАЦИИ. ПОЭТОМУ ИЗУЧЕНИЮ **ТРЕВОЖНОСТИ** МЫ УДЕЛЯЕМ ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ, ТАК КАК ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩЕЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА, А ЗАТЕМ В ХОДЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ С РЕБЕНКОМ И РОДИТЕЛЯМИ МЫ ОБНАРУЖИВАЕМ ПРИЧИНУ ВОЗНИКШЕЙ ПРОБЛЕМЫ И ИЩЕМ ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ.



Критерии успешной адаптации ребенка к школе:



- 1) принятие школьных норм и правил,
- 2) сформированность мотивации учения,
- 3) эмоциональное благополучие ребенка,
- 4) успешность социальных контактов,
- 5) уровень освоения новых знаний и учебная активность.

Что такое адаптация и дезаптация учащихся в школе?

Если **адаптация**- это соответствие вышеперечисленным критериям,

то **дезаптация**- это трудности в принятии школьных норм, низкая мотивация учащихся, эмоциональное неблагополучие, низкий уровень социализации, проблемы в усвоении школьного материала.



Основные причины школьной дезадаптации первоклассников:



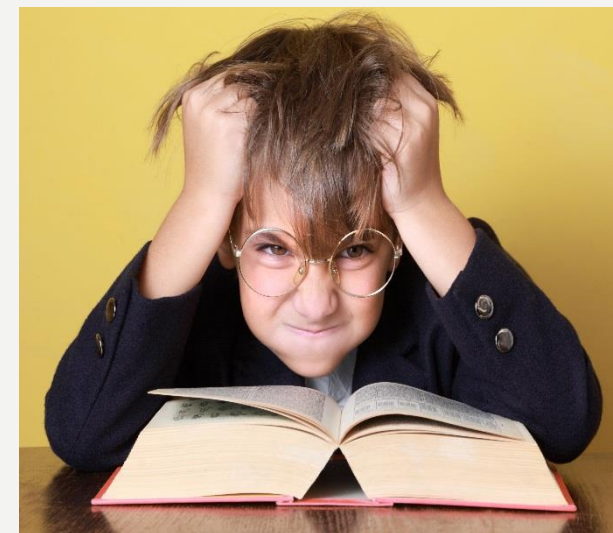
- 1) психологическая неготовность к школе. Часто родители “натаскивают” своих детей в плане получения знаний, водят в разные центры дошкольного развития. Дети к моменту поступлению в школу уже знают грамоту, математику, осведомлены об окружающем мире. Однако могут испытывать трудности при выполнении инструкций учителя, имеют низкий уровень социализации, проблемы в поведении, недостаточно развит интерес к учебе, так как на первом месте все еще стоит игровая деятельность и отсутствует структура, т.е. определенная упорядоченность (режим дня ребенка, алгоритм действий, стратегия обучения и воспитания со стороны учителей и родителей);
- 2) психофизиологические особенности нервной системы ребенка (слабость нервной системы, инертность, гибкость- ригидность (негибкость мышления));
- 3) интеллектуальное развитие ребенка, наличие или отсутствие какой-либо патологии у ребенка: задержка психического развития, умственная отсталость, наличие органического поражения мозга или какие-то другие болезни, влияющие на развитие интеллекта.

Основные причины школьной дезадаптации первоклассников:

4) низкий содержательный уровень общения в семье, дефицит общения.

5) разрушение мотивации, которая все изначально была у ребенка, под воздействием неблагоприятных факторов в школе или дома (в частности: неблагополучие родителей);

б) игнорирование взрослыми индивидуальных особенностей ребенка в построении образовательного процесса.



Результаты обработки тестов:



После обработки тестов были проведены психокоррекционные занятия по снижению эмоционального и мышечного напряжения у детей, повышения самооценки, развития коммуникативных навыков со сверстниками.

Для получения устойчивого результата 1-2 проведенных занятий недостаточно. Такие психокоррекционные занятия нужно повторять с определенной периодичностью в течении года. Нужно учесть, что важным моментом при проведении коррекционных занятий является взаимодействие детей с другими учащимися, получение от них эмоционального отклика, живое общение. Ведь именно таким образом происходит социализация детей, и у психолога есть возможность систематически наблюдать за детьми.

Классным руководителям были подготовлены и розданы письменные рекомендации, а в группы родителям отправлено аудиобращение с отчетом по проведенной работе и рекомендации по эффективному взаимодействию с детьми.

2. Мини-тренинг “Как управлять своим настроением?”

Человек-существо думающее. Мы не представляем себе сколько мыслей в день прокручивается у нас в голове пока не заснем. Остановить их практически не возможно, но мы можем учиться регулировать их, так и как наши эмоции.



Упражнение: “Управление настроением” научит вас:

1. Распознавать свои мысли, настроение, действие и физические реакции не только в тех случаях, когда в вашей жизни происходит что-то важное, но и в повседневной жизни.
2. Научитесь проверять значение разных мыслей, происходящих в вашей голове в течение дня.
3. Изменить образ мыслей, от которых вы чувствуете дискомфорт, ведете себя дисфункционально или испытываете трудности во взаимоотношениях с людьми.
4. Научитесь совершать изменения в своей жизни, если поразмыслить увидите проблемы, требующие разрешения.

Мысли (убеждения, родительские и социальные установки, воспоминания из прошлого и в настоящем; настроение, поведение, физические реакции) взаимосвязаны с другом.



Среда



Изменение поведения связано с тем, как мы мыслим и чувствуем, то есть влияют на наше настроение. Наши эмоции и чувства влияют на физическое тело. Если долго не решается внутриличностный конфликт в нашем сознании, так как в этот момент происходит борьба с подсознанием и сознанием, то не переработанные чувства и эмоции застревают в теле.

Мы испытываем гнев—повышается давление, болит печень, не принимаем ситуацию—отражается на желудке, подолгу испытываем печаль, тоску - понижается давление, падает иммунитет. Происходит гармональный сбой.

Мысли. Какие мысли приходят мне в голову, когда я испытываю сильные эмоции? Какие мои мысли о других людях? О моем будущем? Какие мысли мешают мне мешают что-то делать?

Настроение. Какими словами можно описать мое настроение: гнев, боль, печаль, тоска, страх, вина?

Анализ проблемы:

Физические реакции: Беспокоят ли меня какие-то физические реакции: болит голова, повышается давление, болит желудок, тошнит, трудно дышать и др.

Поведение. Что из того, что я делаю на работе, дома, в общении с друзьями, в одиночестве я бы хотел улучшить. Избегаю ли я определенных людей, ситуации, которые могли мне принести пользу?

Техника “Майндфулнесс”



Майндфулнесс — это поддержание ежеминутной осознанности в мыслях, чувствах, телесных ощущениях и окружающей обстановке.

Осознанность означает, что мы уделяем внимание нашим мыслям и чувствам, не осуждая их, не считая, что есть «плохой» и «хороший» способ думать или чувствовать в данный конкретный момент. Когда мы практикуем осознанность, наши мысли синхронизируются с тем, что мы ощущаем в данный момент, а не с тем, что мы вытягиваем на поверхность из прошлого, или что воображаем, думая о будущем.

Хотя истоки майндфулнесс — в буддийской медитации, светская практика этого метода стала распространенной в Америке только в последние годы, отчасти благодаря работам Джон Кабат-Зинна и его программе «Уменьшение стресса благодаря осознанности», которую он предложил в Медицинской Школе при университете Массачуссетса еще в 1979 году. С тех пор тысячи исследований зафиксировали улучшение физического и психического здоровья тех, кто практикует майндфулнесс, в частности по программе Кабат-Зинна, которую взяли за основу в корпорациях, школах, тюрьмах, больницах, реабилитационных центрах и т.д.



1. Поставьте ноги так, чтобы они плотно соприкались с полом для “заземления”.
2. Закройте глаза и найдите “внутреннего наблюдателя”, который может находиться во всех частях тела: в голове, в груди, солнечном сплетении и даже снаружи над головой или у доски.
3. “Направьте своего “внутреннего наблюдателя” на свои мысли. Как мысли сейчас приходят. Примите их с радостью, поблагодарите их и отпускайте с любовью.
4. Вдох- выдох (3 раза)
5. Направьте внимание на свои части тела. Понаблюдайте за тем, что с вами происходит, где у вас болит. Обратитесь к своему телу с любовью. Поблагодарите их за службу. Вдох- выдох и отпускайте.
6. А теперь представьте, что ваш “внутренний наблюдатель” созерцает прекрасные пейзажи природы: море, горы, красивый сад. Погуляйте там, насладитесь процессом. Вдох- выдох. И возвращайтесь обратно сюда, в класс.

Данная техника позволит вам быть осознанными и переключиться от повторяющихся негативных мыслей и эмоций.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!