МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАСПИЙСК» РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №14 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Н.Э.ГАДЖИМАГОМЕДОВА»

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
_____ Петрова. О.В
«18» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
И.о.директора МБОУ МО ГО
«г. Каспийск» РД «Лицей №14
имени Героя Российской Федерации
Н.Э.Гаджимагомедова»
_____ Ахмедова.Н.М
Приказ №01-08/232 1809 2023г

Программа психологического тренинга на 2023-2024 учебный год

для обучающихся начального звена

Педагог-психолог
Кафланова.Л.С

г.Каспийск, 2023 г.

Программа психологического тренинга

«На сплочение учащихся первого класса в период адаптации»

Пояснительная записка

Адаптация первоклассников к школьному обучению – один из основных видов деятельности школьного психолога. Уже один этот факт говорит об актуальности и значимости работы в этом направлении.
В самом общем виде под школьной дезадаптацией понимается, как правило, некоторая совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социо-психологического и психофизиологического статуса ребёнка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которыми по ряду причин становится затруднительным. К числу основных первичных внешних признаков и врачи, и педагоги, и психологи единодушно относят затруднения в учёбе и различные нарушения школьных форм поведения.
Детский адаптационный тренинг направлен на профилактику трудностей, связанных с процессом вхождения первоклассников в школьную жизнь.

Цель:

- создание условий для сплочения детского коллектива в период адаптации;
- формирование у детей отношения друг к другу как к партнёрам в сотрудничестве в различных сферах жизнедеятельности.

Задачи:

- Обеспечить психологический комфорт для первоклассников;
- сохранить душевное и эмоциональное благополучие ребёнка;
- способствовать взаимопониманию между детьми, сплочению классного коллектива

Программа тренингов составлена для учащихся первых классов в период адаптации к школе
Сроки: первый месяц обучения, 3 занятия по 30 минут
Ожидаемые результаты:

1. Снятие психологического напряжения у детей.
2. Сплоченный коллектив первоклассников;
3. Безболезненная адаптация к школе.

4.Развитие у детей чувства доверия ко взрослым (родителям, учителю, психологу).

Занятия осуществляются по следующей структуре:

1. Разминка (приветствие, 3 – 5 мин).
2. Основная часть (упражнения адаптационного периода, 20 – 25 мин).

3. Заключительная часть (ритуал прощания, 2 мин).

Тематический план.

Название занятия	Цель занятия	Игры, упражнения (30 минут)
«Знакомство»	Настроить участников тренинга на групповую сплоченность и активизацию работы группы.	1. «Снежный ком» – 5 мин 2.«Гусеница» – 7 мин 3.«Превращение» – 5м 4.Рефлексия – 3 мин 5. Прощание -1 мин
«Один за всех и все за одного»	Развитие коммуникативных навыков, сплоченности, ответственности; развитие навыков невербального общения	1.«Поздороваемся» – 3мин 2. «Строй» – 7 мин 3. «Путаница» 8мин 4. «Почесать спинку» – 10 мин 5. «Ладошки». 1 мин
«Мы–дружные ребята». Командообразование	Развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи.	1.«Пообщаемся руками» – 2 мин 2. «Дотронься да цвета» – 5мин 3. «Пазл -5мин 4. «Кочки на болоте».10 5. «Силачи» – мин

Занятие 1. Знакомство. Установление контакта с детьми.

Ход занятия

1.Разминка.

Психолог приветствует детей.
-Ребята, сегодня занятие поведу я._____
Но сначала давайте познакомимся, чтобы лучше узнать друг друга.

Упражнение «Снежный ком». Приветствие в круге (дети встают в круг, берутся за руки и приветствуют каждого по имени, называя имена всех предыдущих участников).

Знакомство с правилами работы в группе.
-Приятно было с вами познакомиться. А теперь послушайте внимательно правила поведения на наших занятий.
Вы, наверное, обратили внимание, что в руках у меня игрушка, и, я ее держу не просто так, существует такое правило: «У кого игрушка, тот и говорит». Давайте это правило повторим дружно вместе. Следующее правило, правило «стоп». Я думаю, что это правило вы легко запомните. Ведь оно говорит о том, что нельзя перебивать друг друга и слушать внимательно. Давайте это правило повторим дружно вместе. Существует еще одно правило. Оно звучит следующим образом: «Будь активным». Давайте это правило повторим дружно вместе.

2.Основная часть

– *Теперь давайте* поиграем.
Упражнение "Гусеница" – класс становиться друг за другом в колонну, держа соседа впереди за талию. После этих приготовлений, ведущий объясняет, что команда – это гусеница, и теперь не может разрываться. Гусеница должна, например, показать своим длинным телом, как она спит, как ест, как умывается, как делает зарядку и т.д.
– Молодцы! Понравилась вам игра?
– Наша игра будет называться *«Превращение».* То есть я буду называть животных, людей, предметы в которых вы должны «превратиться». Давайте попробуем. Сейчас вы все «превращаетесь» в кошку. Вы можете издавать звуки, которые характерны для кошки, то есть мяукать, мурлыкать, можете потягиваться, как это делают кошки и т.д.
Итак, вы…

- Зайчик
- Уставший человек
- Собачка
- Мышку
- Человек, который очень расстроен

- Веселый человек
- Дерево
- Обезьянка

3. **Заключительная часть.**

– Сейчас я буду задавать вам вопросы, и передавать этот клубочек по кругу. Например, я передаю клубочек Диме, он должен ответить на мой вопрос и передать его ….. Но прежде чем передать клубочек …. Должен намотать ниточку на пальчик (показывает как). Игра будет продолжаться до тех пор пока клубочек не окажется снова у меня.

Рефлексия.

- Понравилась вам сегодняшнее занятие? Почему?
- Ты узнал лучше своих одноклассников? Какими они тебе показались?
- Понравилась вам игра «гусеница»? Почему?
- Ты хотел бы еще раз сыграть в игру «превращение»?
- Тебе больше понравилось изображать животных или чувства и эмоции людей?
- Что на твой взгляд труднее изображать, животных или людей?
- Когда мы играли в игру «Титаник». Ты не боялся, что твои товарищи не пустят тебя на свой стул, то есть не помогут тебе? Ты им доверял?

– Молодцы! Посмотрите, ребята, у нас получился замкнутый круг. И каждый из нас является его частичкой. Если я, например, подниму пальчик, то ….. тоже придется это сделать, если он не хочет порвать ниточку. Мы единое целое. Мы команда.

– Распутываться мы будем следующим образом… Но сначала ответьте на мой вопрос: у вас возникало когда-нибудь желание сказать друг другу спасибо за проведенный вместе день?

– Сейчас у вас такая возможность появиться. А заодно мы сможем освободиться. То есть я сейчас передаю клубочек и говорю ему: «Спасибо за прекрасный день». …. разматывает ниточку с пальца, передает клубочек …. И говорит ей «спасибо за прекрасный день» и т.д. до тех пор, пока мы все не распутаемся, и клубочек не окажется снова у меня.

– Я хочу сказать всем спасибо.

Прощание.

– А теперь давайте попрощаемся, встанем в круг, вытянем ручку в середину: «Спасибо нам, до свиданья мы».

Занятие 2. Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение.

Ход занятия

1.Разминка.

Приветствие психолога.
-Здравствуйте, ребята. Я рада вас видеть! Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно, что ни кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: “Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья”.

Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

Упражнение «Поздороваемся»

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Психологический смысл упражнения

Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие – это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами – это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

2.Основная часть

Упражнение “Строй”.

Психолог обращается к детям: « Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного. А теперь – по алфавиту, но сделать это молча». (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.). Молодцы! Вы сумели молча договориться. Поиграем в интересную игру, чтобы удостовериться в том, что вы умеете понимать друг друга.

Упражнение “Путаница”. Все ребята встают в круг, и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук, повторить тоже левыми. Теперь все запутались в клубок.

Надо распутать этот клубок, держась за руки. В заключение подводится итог тому, что происходило на тренинге.

Упражнение «Почесать спинку»

Цели: повысить уровень групповой сплоченности.

Психолог.

– Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга. Теперь я хочу, чтобы дети из внешнего круга одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернутся направо и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.

Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. (Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом). Пусть Олег и Ольга начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Когда Олег и Ольга завершат массаж, те двое, сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не “вернется” к тем, кто его начал — к Олегу и Ольге.

3.Заключение.

4.Рефлексия тренинга.

– Вспоминаем, какие выполняли упражнения?

– Что больше всего понравилось, было интересно?

– Что лично для вас было сложно, но вы справились?

– Что нового вы узнали для себя на этом занятии?

– Какими важными умениями нужно обладать, что успешно справляться с такими заданиями?

5.Прощание.

Упражнение “Ладошки”.

Психолог: « 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.

До свидания! Всем спасибо.

Занятие 3. Командообразование.

Разминка.

Психолог приветствует детей.

Упражнение «Пообщаемся руками»

– Попрошу всех встать в круг. Я предлагаю всем закрыть глаза, протянуть руки вперёд и найти на ощупь чьи-то руки. Попробуйте пообщаться руками:

– поздоровайтесь руками;

– похлопайте в ладошки друг с другом;
– согрейте руки друг друга.

Рефлексия упражнения:
-Что вы почувствовали при выполнении этого упражнения?
Ручками мы пообщались, а теперь давайте вспомним правила общения на наших занятиях. Молодцы! Правила не только помним, но и соблюдаем.
А теперь поиграем в интересную игру. Готовы? Начинаем!

2.Основная часть.

Упражнение «Дотронься до цвета».
По команде ведущего необходимо дотронуться до определенного цвета, причем нельзя касаться этого цвета на себе и на ведущем. Игра “на вылет”, то есть последний коснувшийся выбывает, однако на тех, кто не играет касаться цветов можно.

«Пазлы»
Описание упражнения
-Дорогие ребята, разделитесь на команды по 5 человек и получите каждый свой по пазл. (Заранее разрезанный лист бумаги с яркой картинкой). Задача вашей команды – собрать картинку, как можно быстрее.

Рефлексия. Что вам помогало и что мешало выполнению задания?
-Молодцы! Вы прекрасно сработали в своей команде. Теперь попробуйте применить свой опыт дружной командной работы в следующей игре.

Упражнение «Кочки на болоте».
Описание упражнения
Ведущий: Представьте, что перед вами болото. Вы должны пересечь его, но можете передвигаться только по кочкам *(показывает «кочки»- вырезанные из плотного картона)*. Если кто-то ступит в болото, игра начинается с начала. Главное – не спешить, а правильно выполнять условия и действовать вместе.
У вас в группе есть раненые *(нескольким участникам последовательно связывают ноги – правую первого и левую второго)*.
Вы должны им помочь перейти через болото. Двигаться вы будете вот по этой карте и в каждом, обозначенном на ней месте надо найти звёздочку. Необходимо собрать все 7 звёздочек.
Рефлексия: После выполнения обсуждается, что было самым трудным, что помогло выполнить задание…

3.Заключение

Завершающее упражнение «Силачи».
Его смысл – сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

-Ребята, кто считает себя сильным? Давайте проверим. Предлагаю вам такое упражнение. Вы объединяетесь в группу по три человека, сначала надуваете свой воздушный шар, а затем добиваетесь, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя на них наступать, использовать острые предметы.

Рефлексия.

Психолог:
-Вспомним, какие упражнения мы сегодня делали.
– Подумайте и скажите, чему вы научились на этом занятии.
-Чем вы сегодня помогли другим?
-Удалось ли вам договориться в вашей команде?
После выполнения программа, психолог делает анализ и дает оценку эффективности тренинга в классе.