

О.В. Хухлаева



# ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я



Начальная школа (1-4)



# **Ольга Владимировна Хухлаева**

## **Тропинка к своему Я.**

### **Уроки психологии в начальной школе (1–4)**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22472594](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22472594)*

*Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1 – 4):*

*Генезис; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-98563-431-0*

### **Аннотация**

В книге представлены сценарии групповых психологических занятий с учениками 1–4 классов. Основная цель программы – помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти своё место в школьной жизни.

В новом издании внесены изменения в сценарии занятий для 1-го и 4-го классов. Рабочие тетради соответствуют изменённым сценариям, однако их можно использовать и при работе по предыдущим изданиям программы.

Издание предназначено для психологов, учителей младших классов, студентов психологических и педагогических факультетов вузов.

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Особенности младшего школьного возраста	7
Младший школьный возраст	7
Формирование самосознания	9
Отношения с родителями	20
Отношения с учителем	25
Отношения со сверстниками	30
Часть 2. Уроки психологии в начальной школе	34
Первый класс	34
Тема 1. Я – школьник	38
Занятие 1. Я умею управлять собой	38
Занятие 2. Я умею преодолевать трудности	44
Конец ознакомительного фрагмента.	48

**Хухлаева Ольга  
Владимировна  
Тропинка к своему Я  
Уроки психологии в  
начальной школе (1–4)**

© Издательство «Генезис», 2008

# Введение

Давайте вспомним день, когда вы сами первый раз пошли в школу. Кто вас туда повел? Как вы были тогда одеты? Какие картинки всплывают в памяти? Букеты цветов, громкая музыка, взволнованные, почему-то бегающие туда-сюда родители. И вы чувствуете себя одновременно и очень гордыми, и немного испуганными. А потом вас ставят в строй таких же нарядных детей, уводят в класс, украшенный шариками и красивыми картинками. А дальше... Дальше начинается школьная жизнь. И если начало ее у всех одинаковое, то дальше пути расходятся. Кому-то удастся встать на путь успеха, которому будут сопутствовать радость, приобретение уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое. А кому-то будет трудно учиться, и тогда непременно спутниками станут страх и обида, за ними последует чувство собственной неполноценности, ущербности, нежелание учиться.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредоточивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо прежде всего в понимании самого себя и своего места в

школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Чтобы помочь каждому ребенку найти правильную дорогу в школе, можно использовать материалы для групповых занятий, предложенные в настоящей книге. Эти материалы прошли долгий путь, видоизменялись и дополнялись. Последние изменения нам помогли сделать ученики и психологи Ломоносовской школы г. Москвы и УВК № 1687, а также студенты МГППУ. Хочется поблагодарить их, а также выразить признательность всем учащимся, психологам, студентам МПГУ и МОСУ, взаимодействие с которыми легло в основу первого издания данной книги.

# Часть 1. Особенности младшего школьного возраста

## Младший школьный возраст

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. Дети обычно долго ждут этого события, ждут одновременно с радостью и волнением.

*– Ты помнишь, как первый раз пошел в школу? Какие у тебя были чувства?*

*– У меня такие... взволнованные были чувства. Меня там еще до школы учили, как надо цветы, давать. Я вместо цветов брал зонт. И я маме давал как учительнице. У меня все не получалось. Я так взволновался, что всю ночь не спал.*

*– Ты всю ночь думал, как цветы подарить?*

*– Да, думал, как я вообще в школу пойду. Я представлял, что там будут большие ребята, большие меня. А учительница, мне казалось, будет строгая. Сильно строгая. С указкой ходит там и за ухо будет всех поднимать.*

*(С Антоном восьми лет беседовала Чекунова Н.)*

В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеоб-

разной точкой перехода к новому состоянию. Помимо начала ученичества, такими точками являлись рождение, взросление, женитьба (замужество), смерть. Простое сопоставление событий, которые находятся в одном ряду с началом учения, подчеркивает то значение, которое придавалось последнему в традиционной культуре.

Сегодня же многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваясь коррекции.



# Формирование самосознания

Наиболее существенные изменения происходят в сфере самосознания младших школьников. Согласно концепции В.С. Мухиной, самосознание – это некое единство, психологическая структура, состоящая из различных звеньев: имя человека, его физическая сущность; потребность в социальном признании; психологическое время личности (ее прошлое, настоящее и будущее); социальное пространство личности (права и обязанности); половая идентификация. В младшем школьном возрасте, как правило, наиболее интенсивно развиваются три звена самосознания: *потребность в признании, осознание прав и обязанностей, осознание времени*. Раскроем условия и динамику их развития.

Начнем с *потребности в признании*. Ребенок в школе впервые попадает в ситуацию социально оцениваемой деятельности. Он должен соответствовать установленным в обществе для детей данного возраста нормам чтения, письма, счета. Он впервые получает возможность объективного сравнения своей деятельности с другими через систему оценок, принятую в школе.

*Когда мы вошли в здание школы, Катюша выбежала нам навстречу с криком: «А у меня сегодня три звездочки!» Когда я поинтересовалась, что они означают, Катя с важным видом принялась*

*растолковывать систему оценок, придуманную находчивой учительницей: «Если в тетрадке все чисто и ошибок нет, то это звездочка, если ошибка или пометка – квадратик, если их много – треугольник, ну а если совсем плохо – то палочка». Потом мы отправились в раздевалку. Катя продолжала посвящать меня в школьную жизнь: «Видишь, девочка в синей куртке – это моя подруга Маша. Она очень красиво пишет. И у нее в тетрадках одни звездочки».*  
(С Катей семи лет беседовала Еремян Ж.)

Вследствие этого некоторые дети неизбежно впервые осознают свое «невсесовершенство». А значит, возрастает зависимость от оценок взрослых, и в первую очередь учителей. Особенно важно, что самосознание и самооценка ребенка впервые получают жесткие основания для своего развития, поскольку появляются четкие критерии успеваемости и поведения в школе. Дети начинают оценивать самих себя с «официальных» позиций.

*«Я хороший мальчик. Я не бегаю на перемене, помогаю дежурным убрать класс».*

*«Я пишу красиво. Я думаю, что я хорошая».*

*«Я хорошая, потому что очень хорошо читаю, хорошо решаю задачи и пишу их красиво».*

У ребенка формируется высокая самооценка, когда его школьная успешность соответствует внешним официальным

критериям, то есть когда он получает частые похвалы учителя и родителей.

*Мне нравится учиться в школе – меня хвалит Надежда Борисовна, у меня получается лучше других. И когда мама была на собрании, меня тоже хвалили. И мама пришла домой очень счастливая. Моя учительница очень хорошая. Никогда на меня не кричит. Я ее люблю.*

*(С Антоном семи лет беседовала Мататова П.)*

*У нас такая хорошая учительница по рисованию, Ольга Ивановна. Она говорит, что у меня лучше всех получается. А на конкурсе рисунков я второе место заняла. Ольга Ивановна меня очень хвалила. Даже маме позвонила и поздравила.*

*(С Лизой девяти лет беседовала Махрова И.)*

Через призму собственного «у меня получается» ребенок выстраивает свое отношение к отдельным урокам и к школе в целом.

*В школе мне нравится заниматься математикой. Я быстрее всех в классе решаю примеры. Правда, во втором классе мне не нравилось, но когда я стал ходить на продленку, то быстро научился все-все решать. Мне даже учитель говорит, что стану знаменитым математиком.*

*(Сергей девяти лет записал, беседовала Морева А.)*

*– Тебе нравится учиться?*

*– Мне нравится учиться, потому что все получается и учительница хвалит.*

*(С Настей восьми лет беседовала Морева А.)*

*Мне не нравится английский, потому что ничего не понятно.*

*(С Ирой девяти лет беседовала Арбузова Н.)*

Ребенку очень важно хотя бы в чем-то, в каких-то учебных действиях быть одним из лучших, знать, что он что-то может делать хорошо. Тогда он ощущает себя состоятельным, у него возникает чувство уверенности в своих силах и возможностях.

Но не все дети в школе попадают в ситуацию успеха в силу того, что набор критериев, по которым оцениваются действия детей, ограничен. А длительный неуспех обычно приводит к значительному снижению самооценки детей. Ребенок воспринимает свои школьные неудачи как неумение «быть хорошим».

*«Я не люблю себя, потому что плохо учусь».*

*«Я плохо читаю. Я плохой, но я могу исправиться».*

Хотя поначалу у ребенка сохраняется вера, что он сможет стать хорошим в будущем, постепенно эта вера пропадает;

*«Я плохой и исправиться не могу».*

Но ребенок еще хочет быть хорошим.

*«Я плохой мальчик, потому что надоел учительнице*

*и ребятам. Я хоть и самый большой в классе, а ума у меня нет. Я стараюсь исправиться, но мне не удается. Я хочу быть послушным мальчиком»*

*«Я нехороший. Я не могу стать хорошим, потому что не умею решать задачи».*

В ситуации стойкого длительного неуспеха ребенок может не только осознать свою неспособность «стать хорошим», но уже потерять к этому стремление:

*«Я плохой. Но мне это безразлично».*

Депривация потребности в признании может вызвать у младших школьников не только снижение самооценки, но и появление неадекватных защитных реакций. При активном типе поведения защита оборачивается агрессией к одушевленным и неодушевленным предметам, компенсацией в других видах деятельности. При пассивном типе появляются неуверенность в себе, стеснительность, лень, апатия, уход в фантазии или болезни – реальные или симулированные. Иногда ребенок начинает скучать по детскому саду.

*В воскресенье к нам в гости приехали наши друзья с семилетним внуком Мишей. Я стала расспрашивать его о семье, о том, чем он увлекается. Он очень эмоционально и увлеченно рассказывал мне, что любит играть в компьютерные игры, описал подробно каждую из них, приглашал в гости поиграть вместе. Но когда я спросила, нравится ли ему в школе, он весь сжался и буркнул; «Нет». Я спросила; «А что*

*тебе там не нравится?» – «Не нравится, и все», – ответил ребенок, еще больше зажимаясь. «А в садике было лучше?» – спросила я. «Да! Там была такая здоровская воспитательница. И мы играли. И она давала нам рисовать то, что мы хотим. Она давала нам сколько угодно бумаги, карандашей, фломастеров, и все такое яркое. Однажды, мой рисунок даже на стенку повесила!» – рассказывал он. По мере рассказа Миша все более воодушевлялся, начал улыбаться и снова потянулся ко мне. «Ты, наверное, очень старался, когда рисовал?» – спросила я. «Да не очень. А она повесила и сказала, что очень красиво. На меня все ребята смотрели, некоторые просили подарить им рисунок. Но я подарил его воспитательнице. Она очень обрадовалась». – «Тебе бы хотелось вернуться в детский сад?» – «Да!»*

*(С Мишей семи лет беседовала Трошина Е.)*

Кроме того, если ребенок воспринимает результаты учебы как единственные критерии собственной ценности, он приобретает «ограниченную идентичность» (по Э. Эриксону: «Я есть только то, что я могу делать»). Малейшее снижение результатов учебы приводит к чувству неполноценности, которое может негативно повлиять на актуальную ситуацию ребенка и сформировать неблагоприятный жизненный сценарий.

*Я все три года учился на одни пятерки и был одним из лучших. Но в прошлой четверти получил сразу*

две четверки. Это очень плохо. Я боюсь, что меня разлюбят учительница. И ребята не будут уже так слушаться. И в играх я уже не буду главным. Ведь у меня есть две четверки, значит, я уже не самый лучший. Я буду стараться, чтобы в этой четверти у меня были все «пять».

(С Юрой девяти лет беседовала Канахина М.)

Рассмотрим особенности **прав и обязанностей** младших школьников. У детей появляется сразу множество **обязанностей**: не опаздывать, сидеть спокойно, не разговаривать, не играть на уроках, не бегать, не кричать, выполнять домашние задания и т. п. Чтобы ребенка считали хорошим, он должен беспрекословно выполнять свои обязанности. При этом о своих **правах** ребенок осведомлен гораздо меньше.

— А что ты можешь делать в школе, на что имеешь права, что тебе разрешают?

— Ага! Что я могу? Нам разрешают не пить воду из-под крана. А еще разрешают помогать ловить первоклассников, чтобы не бегали. Позволяют шутить, приносить игрушки в школу.

(С Аней десяти лет беседовала Олейник М.)

Большинство школьных обязанностей, как правило, направлены на воспитание послушания и на сдерживание естественных потребностей в игре, в движении, в общении. Обязанности, касающиеся отношений между людьми, обычно осознаются значительно меньше. Получается, что обязанности в представлении детей связываются в основном со шко-

лой и семьей, а права – с улицей. Впоследствии это может привести к формированию стойкого негативного отношения к школе в сочетании с потребностью полностью «раскрепощаться» на улице.

Время младшего школьника становится более структурированным, и неизбежно меняется *осознание времени*. Ребенок, как и в дошкольном возрасте, устремлен в будущее, но оно для него довольно абстрактно и не побуждает к конкретным действиям, не влияет на его поведение. Например, мечты о будущей профессии и т. п., как правило, не подкрепляются никакими усилиями в этом направлении.

*Когда я вырасту, у меня будут длинные волосы. Я буду высокая, буду носить костюм и папку с документами. Как моя двоюродная сестра Анжела. Я буду работать юристом и ездить по странам. В квартире у меня будет как во дворце: большие картины, золотые люстры, красивые ковры.*

*(С Дашей семи лет беседовала Волокова О.)*

*Я когда вырасту, то буду банкиром и буду зарабатывать много денег.*

*(С Костей восьми лет беседовала Иванова М.)*

*– Когда я буду взрослым, у меня будет много машин. Тань, а у тебя есть машина?*

*– Нет.*

*– Не расстраивайся. Когда я буду взрослым, я заработаю денег и куплю тебе. Какую ты хочешь*



*машину?*

*(С Димой семи лет беседовала Юдина Т.)*

*Я беседовала со второклассниками о том, кто кем хочет быть. Дети рассказывали поочередно. Начал Коля:*

*– Я хочу быть водителем трамвая.*

*– Почему?*

*– Это интересно – возить людей.*

*– Как ты себе представляешь водителя трамвая?*

*– Он в оранжевой жилетке. Обязательно в форме.*

*Тут в разговор вмешался Толя:*

*– Ты что! Тожже мне водитель. Ты же там в трамвае замерзнешь. И там мало платят.*

*– А где платят много?*

*– Ну, это смотря какая работа. Если будешь стоматологом, там много. А если водителем трамвая, то он с голоду помрет.*

*...Дети продолжали рассказывать. Наконец, когда до Толика дошла очередь, он рассказал:*

*– Я буду бензозаправщиком.*

*– Почему?*

*– Ты ничего не делаешь и получаешь большие деньги.*

*– Ты думаешь, что это легко?*

*– Конечно. Да там делать нечего. Стоишь и бензин заливаешь. Это же не то, что глупый водитель трамвая.*

*В разговор вступил Коля:*

*– Ну, ты чё меня оскорбляешь? А у тебя бензин вдруг*

*прольется и взорвется. А ты убежать не успеешь. Ха-ха-ха!*

*(С детьми семи лет беседовала Юшваева И.)*

Однако в первом классе может наблюдаться и ориентация на прошлое. Часть детей испытывает желание вернуться в детство.

*«Хочу быть маленьким, послушать, как меня мама успокаивает».*

*«В детском саду было лучше, там много играли».*

*«В детстве меня мама много-много целовала».*

Появление подобных ностальгических настроений свидетельствует о нарушении адаптации к настоящему. Интересно, что ориентация на прошлое также свойственна старшим школьникам в период адаптации к новым условиям жизни, нередко она проявляется в период кризиса «середины жизни», в пожилом возрасте – при нарушении адаптации к старости.

Если младший школьник по каким-либо причинам сталкивается с ситуацией смерти близких людей, то у него может сформироваться страх собственной смерти, который внешне открыто не проявляется, но будет замечен при углубленном диагностическом обследовании.

*У меня есть бабушка, которую я очень люблю, ее зовут баба Галя. У нее всегда очень вкусные пирожки, и она любит нас с мамой. Но сейчас она болеет и лежит*

*в больнице. Мы с мамой ее навещаем. Мама говорит, что бабы. Гали может скоро не стать. Как же так? Получается, что и мамы, может не стать, и меня? А если нас всех не будет, кто же останется? И зачем тогда все надо, если никого не будет?*

*(С Наташей семи лет беседовала Морозова Н.)*

Важным в этот период является и процесс осознания ребенком своего имени, достаточно вспомнить, какое значение имени человека придавалось в традиционной культуре. В современной школе ребенка чаще всего называют по фамилии, что негативно сказывается на его отношении к самому себе.

Завершая обсуждение структуры самосознания младших школьников, хотелось бы подчеркнуть, что систематические ситуации неуспеха приводят к появлению у детей тревожности, агрессивности, трудностям в общении со взрослыми и сверстниками, формированию других негативных личностных новообразований.

# Отношения с родителями

Теперь рассмотрим изменения в общении ребенка с родителями, которые характерны для начального периода обучения в школе. Можно сказать, что в это время родители как бы становятся «новыми людьми», поскольку во многом взаимоотношения родителей с ребенком теперь опосредуются школой. Как отмечает А.И. Луньков (1995), если родитель понимает сущность изменений в ребенке, то статус ребенка в семье повышается и он включается в новые взаимоотношения. К сожалению, чаще отношения между ребенком и родителями становятся более конфликтными.

– Здравствуй, Миша.

– Здравсьте.

– Чем занимаешься?

– Уроки делаю. Надоело. Я не успеваю прийти из школы, а меня все ругают и заставляют целый день делать уроки.

– А ты не хочешь?

– Я хочу гулять с мальчишками во дворе. Хочу играть в футбол. Я хочу стать футболистом. Но из-за этих уроков... – Миша заплакал и убежал в другую комнату.

(С Мишей семи лет беседовала Орлова М.)

*Ненавижу, когда бабушка с мамой заставляют*

*меня делать уроки. Прихожу с продленки, хочу спать. А они требуют, чтобы, я все сделала. Иногда плачу из-за этого.*

*(С Аней восьми лет беседовала Разживина А.)*

У родителей может актуализироваться собственный страх перед школой. Корни этого страха лежат в коллективном бессознательном, так как появление учителей на социальной арене в древности было знаком того, что родители не всемогущи, их влияние ограничено (см. Луньков, 1995).

Следует также иметь в виду, что многие современные родители стремятся удовлетворить свое социальное честолюбие через школьную успешность ребенка. Становится престижным не только иметь загородный дом и иномарку, но и ребенка, который учится в гимназии, лицее, дорогой частной школе или в крайнем случае в классе с каким-нибудь уклоном и обязательно на пятерки. Поэтому ребенок обязан достигать успехов, чтобы соответствовать ожиданиям родителей. Успешность награждается любовью, неуспешность приводит к ее лишению.

*Я недавно получила двойку по контрольной. Мама со мной поссорилась. Я в последнее время стала часто приносить двойки! Мы с мамой как бы удаляемся друг от друга, потому что наши отношения зависят от того, как я учусь. Если я получу «пять», мы с ней разговариваем, вместе гуляем с собакой... А если получу «два», мы с ней как чужие. Мне становится обидно, так как хотелось бы, чтобы, у нас всегда были*

*дружеские отношения.*

*(С Машей девяти лет беседовала Доронина М.)*

Такого ребенка часто можно узнать по одежде: он одет, как кукла, не всегда в удобную, но обязательно дорогую одежду. Получается, что он вынужден жить желаниями своих родителей, а не своими. Однако наиболее тяжелой является ситуация, когда предъявляемые родителями требования не соответствуют возможностям ребенка. Она становится фактором риска и может привести к нарушениям психологического здоровья.

На взаимоотношения с родителями, помимо школы, влияет переход ребенка в так называемый латентный возрастной период. Происходит разочарование в родителях, их идеальный образ развеивается. Признаком этого процесса становится появление детских фантазий в духе «семейных романов» – ребенок считает, что он не родной, а усыновленный. Следует отметить возможные осложнения этого периода: вероятно падение интереса к школе, появление школьных страхов и тоски по дому. Кроме того, усталость детей вследствие школьных перегрузок может приводить к регрессивному поведению. Они начинают вести себя как маленькие дети, отвечают агрессивными выпадами или требуют нежности и ласки. Такие проявления – нормальные защитные реакции, помогающие снять усталость, но если регрессии проявляются регулярно, они могут перерасти в патогенные факторы (вызвать агрессивность, плаксивость). Та-

ким образом, от родителей требуется чуткость и понимание потребностей детей, в противном случае становится вероятным развитие тех или иных нарушений психологического здоровья.

В младшем школьном возрасте дети начинают постепенно оценивать реальные качества своих родителей, а к концу 4-го класса в преддверии подросткового возраста у них может появиться желание спорить с родителями, действовать наоборот.

*Я хочу, чтобы дети были как взрослые, а взрослые – как дети. Тогда бы я командовала: «Выпрями спину, надевай капюшон, когда гуляешь. Уроки быстрее учи».*  
(С Люсей девяти лет беседовала Котова Е.)

*Сына в последнее время как будто подменили. Раньше был такой ласковый, добрый, во всем меня слушался. А теперь не ребенок, а комок негативных эмоций. С отцом постоянно спорит. Пытается доказывать свою правоту. Стал краснеть и отворачиваться, когда я его целую, особенно в присутствии посторонних. А приходя из школы, каждый раз разбрасывает свои вещи. И на мои просьбы, убрать отвечает с раздражением, что уберет позже. Тем самым он как будто пытается сделать мне вызов своим поведением. Я в ответ не могу сдержаться и начинаю на него кричать. В результате ничего хорошего из этого не выходит.*  
(С мамой Сережи девяти лет беседовала Лисова К.)

*А еще я хочу быть хорошей девочкой. Когда я  
вырасту, я не прокалю себе в носу сережку.  
(С Лизой восьми лет беседовала Серякова К.)*



# Отношения с учителем

Но особо значимы для младшего школьника взаимоотношения с учителем. На него изливается часть любви, которая отрывается от родителей (особенно в первом классе). Можно сказать, что ребенок обожествляет учителя, считает его совершенством. Учитель, по его мнению, знает и умеет абсолютно все, не должен иметь никаких недостатков.

*– Ты знаешь какую-нибудь смешную игру?*

*– Даже не знаю. Надо подумать.*

*– Ты должна все знать.*

*– Почему?*

*– Ты же на учительницу учишься. Значит, должна знать все и обо всем.*

*– Но все и обо всем знать невозможно.*

*– А ты должна!*

*(С Ирой девяти лет беседовала Арбузова Н.)*

*– Как ты думаешь, как училась твоя учительница?*

*– Она лучше всех училась. Она много знает и нам рассказывает.*

*(С Олей восьми лет беседовала Мальшиева Е.)*

Часто учитель становится для ребенка объектом подражания. Он замечает мельчайшие детали прически, одежды любимого учителя и даже типичные жесты и позы.

*А еще у нашей учительницы на пальце кольцо с*

*часами. Я у мамы, прошу купить такое же. А она говорит, что я маленькая. Ну какая же я маленькая? Я уже во второй класс хожу. А еще она все время с распущенными волосами ходит. Я тоже так хочу. А нам в школе не разрешают, заставляют в бантиках ходить.*

*(С Катей семи лет беседовала Баранова Л.)*

*– Тебе нравится учиться?*

*– Очень. Так интересно с Еленой Вячеславовной. Я, когда вырасту, буду учительницей, как она.*

*(С Ритой семи лет беседовала Тараскина К.)*

Учитель во многом определяет мнения, стремления младшего школьника. Глазами учителя ребенок видит себя, сверстников, школьную жизнь.

*Мне не нравится в школе, что мальчишки Анну Павловну расстраивают. Надо, чтобы все были хорошие и послушные.*

*(С Дашей семи лет беседовала Волокова А.)*

*Учительницы, должны быть серьезными. И она так говорит, чтобы все обращали внимание только на нее, ни на что больше. На доску. На нее. Все! Больше ни на кого! Кто входит – должны вставать. Не встанут – значит, такой класс невнимательный. Вот так вот.*

*(С Антоном восьми лет беседовала Чекунова Н.)*

Поэтому оценка учителя для ребенка особо значима; она может способствовать формированию у него уверенности

в себе или же, наоборот, чувства собственной неумелости, беспомощности. Последнее может порождать у ребенка обиду и даже злость.

*Мне в школе хорошо, правда, по утрам приходится рано вставать. Но зато меня вчера учительница похвалила. Я первый в классе задачу решил.*

*(С Витей семи лет беседовал Телешов А.)*

– Тебе нравится в школе?

– Да, нравится. У нас такая учительница хорошая. Она меня все время хвалит.

– У тебя, наверное, все получается?

– Да, почти все. Вот только в прописи некоторые буквы плохо получаются. Но я стараюсь их красиво писать. И учительница говорит, что скоро они у меня тоже получатся.

*(С Викой семи лет беседовала Кормилицына М.)*

– Сережа, ты был сегодня в школе?

– Был.

– Ну и как там?

– Мы там лепили сегодня... А математичка просто какая-то тупая. Она знает, что сделала? Она нам целых три упражнения задала. Я не буду их делать! Она плохая! Ее никто не любит! Она всех достала! Не буду ничего делать. А ее убил бы. Если бы у меня пистолет был бы. Таких не должно быть!

*(С Сережей восьми лет беседовала Никитина О.)*

Действительно, учитель, с одной стороны, любим, уважа-

ем, но с другой – нередко внушает страх, являясь источником столь болезненно переживаемой ребенком оценки. В норме в младшем школьном возрасте начинают активно развиваться *социальные страхи*: страх не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения (страх сделать что-то не так, опоздать и т. п.). Появляется опасность перерождения нормальных страхов в невротические, и первым признаком этого можно назвать появление страха перед учителем.

Необходимо помнить также, что в младшем школьном возрасте должна произойти дифференциация значимых фигур. Началом этого процесса (обычно это начинается во втором классе) является стремление ребенка заметить и обсудить достоинства и недостатки педагога, окончанием – умение сравнивать своего педагога с другими педагогами и родителями.

– *Как дела в школе, Стас?*

– *Никак... плохо... опять эта дура-учительница меня наругала. Не понимаю, за что она меня ненавидит. Все хихикают. А замечание только мне делает. Какая же она бестолковая, прибить мало!!! А еще она ко мне на перемене сегодня приставала: «Стас, не бегай! Стас, не бегай!» А я знаю, она мне просто завидует. Она толстая и, как я, бегать не умеет. А если она побежит, то у нас в школе пол провалится.*

– *Сегодня вам много задали?*

– *Нет или да, не знаю. Но сегодня я делать ничего*

*не буду. Я в отпуске, и ты ко мне с уроками не приставай. – Стас грозно на меня посмотрел. – О, забыл сказать. Сегодня я на физкультуре самый первый прибежал. Все девчонки на меня смотрели, даже Катя!*

*– Тебе же Вика нравилась?*

*– Я ошибся. Вика – дура. Она вчера «тучу» получила. Она тупая. А Катька – так себе. Она похуже меня учится. Но ничего, она «тучи» не получает.*

*Стас задумался и замолчал, а потом почти шепотом сказал мне:*

*– Смотри, там бабушка идет с большими сумками. Хоть учительница и дура, но старым надо помогать, тут я с ней согласен.*

*(Со Стасом семи лет беседовала Гадалова Л.)*

Таким образом, для сохранения психологического здоровья ребенка необходимо помочь ему избежать развития страха перед учителем, помочь увидеть учителя как обычного человека, со своими достоинствами и недостатками, и как следствие этого – принять его.

# Отношения со сверстниками

Насколько важны для ребенка в этот период взаимоотношения со сверстниками? С одной стороны, они во многом опосредуются взаимоотношениями с учителем, то есть принимаемый им ребенок будет популярен среди школьников. И наоборот, отвергаемый педагогом ребенок, вероятнее всего, станет классным изгоем.

*– Катя, а у вас в классе все ребята хорошие?*

*– Нет, есть и бестолковые, ну, например, Васька Лисицын.*

*– А почему ты считаешь, что он бестолковый?*

*– Ну, это его так учительница называет.*

*– А почему?*

*– А у него в тетрадках сплошная грязь, и почерк ужасный, читать невозможно.*

*(С Катей семи лет беседовала Еремян Ж.)*

С другой стороны, младшие школьники – это все еще дети, которым необходимо играть. Поэтому невозможность пообщаться, а значит, и поиграть с ребятами воспринимается остро.

*– А в какие игры, вы играете?*

*– Да в разные. В прятки. Вчера в дочки-матери играли. На резиночках прыгали. А еще в школу играем. Только Танька-двоечница ничего не знает, а еще хочет*

*учительницу играть.*

*(С Катей семи лет беседовала Баранова Л.)*

*Однажды, на продленке мы устроили себе на дереве наблюдательный пункт: набрали досок, коробок, прикрепили их к веткам. Один пацан принес из дома бинокль, и мы наблюдали за прохожими.*

*(С Вовой десяти лет беседовала Слущенкова О.)*

*– А во что вы сейчас с девочками играете?*

*– В дочки-матери. Я – мама, я забочусь о своих девочках.*

*– А папа в вашей игре есть?*

*– Нет, папы у нас нет. Да и не нужен он нам. А зачем? Я и сама со всем справлюсь. Я – богатая мама.*

*(С Юлей восьми лет беседовала Иванова О.)*

Примерно со второго-третьего класса дружба между детьми начинает постепенно освобождаться от влияния взрослых. Дети оценивают привлекательность сверстников уже по собственным критериям.

*У меня в классе есть один мальчик, который все время дергает Марину за косички. А ей больно. Я за нее заступилась. Дала ему сдачи, а он расплакался. Зато теперь он к Марине не пристаёт. Но я же правильно сделала, ведь она моя лучшая подруга.*

*(С Лизой восьми лет беседовала Орлова И.)*

*– С кем ты дружишь в школе?*

*– Ну, конечно, с мальчишками, так как девчонки*

*совсем не то.*

*(С Кириллом семи лет беседовала Солдатова Е.)*

Общение происходит в основном в однополых группах: девочки с девочками, мальчики с мальчиками. Хотя детский игровой интерес к противоположному полу сохраняется, включая в себя любопытство к половым органам друг друга.

*– Привет, Костик.*

*– Привет. Знаешь, Маш, я тебя люблю... еще я, правда, люблю другую Машку, Женьку. Ну, тебя сильнее. Вот вырасту и женюсь на тебе.*

*– Ты что, я уже буду старая для тебя.*

*– Ничего не старая. Женюсь и все. Прикинь, мою мамку как-то в школу вызывали.*

*– А что ты натворил?*

*– Ты что? Нет. Я просто с девчонками целовался. Только не думай, что в щечку, нет. По-настоящему.*

*– Кто же тебя научил?*

*– Никто. Я в кино видел. Хочешь, покажу?*

*(С Костей восьми лет беседовала Иванова М.)*

*Когда мы на физкультуре раздеваемся, мальчишки всегда подглядывают. А почему бы нам не посмотреть? ...Я мальчиков голыми видела. Когда проходила мимо раздевалки, там на корточках сидел голый мальчик.*

*(С Юлей восьми лет беседовала Никитина С.)*

И в заключение обсуждения факторов риска нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте



хочется упомянуть одну из важнейших проблем – проблему сохранения «внутреннего ребенка». Преобладание в традиционной системе школы обучения по образцам, поощрение значимыми взрослыми в ребенке «взрослых качеств» и наказание «детских» могут привести к потере контакта с «внутренним ребенком». Однако, по мнению К. Юнга, именно Ребенок прокладывает путь к будущему преобразованию личности, синтезирует противоположности (качества характера) и высвобождает новые возможности, придающие жизнеспособность человеку. Ребенок умеет радоваться, бескорыстно любить, он оптимист, умеет «видеть сердцем». Потеря контакта со своим «внутренним Ребенком» может обернуться не только существенными нарушениями психологического здоровья, но и приведет к снижению способности к творчеству и продуктивности. Именно об этом писал Антуан де Сент-Экзюпери, когда рассказывал о летчике, показывавшем всем своим знакомым рисунок удава, проглотившего слона. Он задавал всем один и тот же вопрос: «Что изображено на рисунке?» Но все отвечали стандартно: «Шляпа». И летчик прятал рисунок обратно.

Действительно, многие взрослые забыли о существовании Ребенка в себе, расплачиваясь за это потерей вкуса, радости к жизни. Поэтому взрослым имеет смысл начать с себя, а потом бережно поддерживать искреннего, спонтанного, интуитивного Ребенка в наших детях.

# **Часть 2. Уроки психологии в начальной школе**

## **Первый класс**

Какова же специфика проблем первоклассника? Главная их особенность – первичное осознание позиции школьника прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять. Присутствует острое желание быть успешным в учебе, а для ребенка это означает то же, что быть хорошим и любимым. Это наглядно выявляется при беседах с родителями в начале первого года обучения. Содержание родительских жалоб в это время обычно сводится к тому, что ребенок неряшливо пишет, не старается, либо старается, но тем не менее у него многое не получается. Ему трудно жить в атмосфере постоянной требовательности и контроля, он нуждается в помощи родителей при выполнении домашних заданий, во всяком случае, в присутствии взрослых. При этом родителям приходится жертвовать личным временем и досугом, мало времени остается для обычных домашних дел. Переход ребенка в школу часто превращается в настоящее испытание для любящих родителей.

А сами первоклассники? Они быстро утрачивают празд-

ничное настроение Первого сентября, школьные уроки тяготят их, они жалуются на трудности и скуку. Дети с нетерпением ждут звонка на перемену, когда можно переключиться на привычные игры и общение со сверстниками. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

Ребенок лучше всего запоминает информацию, когда не только слышит ее, но и видит ее наглядное отображение, имеет возможность потрогать изучаемый объект. Внимание и память пока еще в основном произвольны, то есть для концентрации ребенку требуется внешняя помощь (интересные картинки, звуковые сигналы, игровые ситуации). В силу этого отвлекаемость на занятиях довольно высока.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия (например, проверить наличие ошибок в написанном тексте). Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Учебная деятельность более эффективна в условиях игры, при наличии элементов соревнования. Исходя из этого, предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего – в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – уста-

новление атмосферы дружелюбия. Нужно учитывать, что большинство детей растут в атмосфере домашнего тепла и внимания и приходят в школу от любящих родителей, бабушек и дедушек. Те же, кто посещал детский сад, страдают от смены привычного окружения, от утраты налаженных дружеских контактов. В классе вокруг них много ровесников, но они все чужие, и общение нужно выстраивать заново, а далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности.

Исходя из этого, первой темой, изучаемой на занятиях по психологии, должна быть тема «Я – школьник», которая включает занятия, посвященные знакомству со школой, с учениками своего класса, привыканию к требованиям обучения. Вторая тема – «Мои чувства» – помогает детям научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния. В целом за первый год обучения ребенок делает огромные шаги не только в интеллектуальном развитии, но и в адаптации к незнакомому, первоначально чужому миру школы. Миру, в котором ему предстоит прожить 11 важнейших (с точки зрения становления личности) лет своей жизни.

Следует иметь в виду, что в случае эмоциональной усталости у ребенка может проявляться «детское» поведение: плач, капризы, желание телесных контактов. При появлении таких симптомов следует разрешить ребенку не включаться в занятие, а тихонько порисовать.

# **Тема 1. Я – школьник**

## **Цели**

- сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

## **Занятие 1. Я умею управлять собой**

### **Введение**

Ведущий проводит беседу о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Он показывает детям цветок и спрашивает у них, как вырастает такой цветок и что для этого нужно. Из ответов детей он делает вывод, что большой красивый цветок вырастает из маленького семечка. А для того чтобы он вырос большим, красивым, радовал окружающих, ему необходимы дождик и солнышко. Так же и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, ему необходимы тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других людей.

дей.

Психология изучает мысли и чувства людей. Для чего это необходимо знать? Для того чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно и весело, помогать друг другу.

## **Основное содержание занятия**

**«Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?»** Ведущий спрашивает ребят, бывали ли они в цирке и видели ли какие-либо номера с участием дрессировщика. Несколько учащихся он просит рассказать о своих впечатлениях. Затем предлагает им подумать, в чем состоит секрет того, что животные слушаются дрессировщика, ведь физически он намного слабее их. Можно пересказать детям отрывок из книги Л. Давыдычева «Лелишна из третьего подъезда», в котором рассказывается о дрессировщике.

Выступление дрессировщика занимало все третье отделение. Зрителям оно очень нравилось. Им было немного жутко. Совсем рядом – свирепые львы и огромные львицы. А когда звери раскрывали пасти, видно было каждый зубище. Но с лица дрессировщика не сходила улыбка.

Публика ахала и охала. То замирала от страха и восхищения, то восторженно шумела. Львы, конечно,

слушались укротителя, но со злобой и неохотой. Казалось, что вот-вот кто-нибудь из них взревет и бросится на него. Бросались, замахивались лапой, но потом исполняли то, что от них требовали.

В заключение дрессировщик сделал из львов живой ковер и прилег на них отдохнуть. Один лев вдруг раскрыл пасть, но дрессировщик потрепал его по густой шерсти, и он успокоился.

Жалко было покидать цирк.

После этого дети отвечают на вопросы. Боялся ли дрессировщик? Показывал ли он свои чувства животным? Трудно ли ему было сохранять улыбку? Что могло бы произойти, если бы он показал свой страх? Чего ему на самом деле хотелось, когда лев разинул пасть? (*Убежать со сцены.*) Трудно ли ему было сдерживать свои желания и делать то, что нужно для работы со львами? Можно ли сказать, что дрессировщик умел управлять своими чувствами и поведением, то есть управлять собой?

Обсуждая отрывок, ведущий подводит учащихся к выводу, что главный секрет дрессировщика – в умении управлять самим собой.

Ведущий просит учащихся подумать, в каких профессиях и почему нужно уметь управлять собой. Подводит их к тому, что умение управлять собой необходимо в любом деле.

**«Нужно ли ученику умение управлять собой?»** Учащимся предлагают подумать, как умение управлять собой



проявляется у школьника, а для этого закончить следующее предложение:

«Если ученик умеет управлять собой, то он умеет... *(быстро успокаиваться, переставать смеяться, настраиваться на урок, не обращать внимания на выкрики окружающих, делать то, что нужно, а не то, что хочется, и т. п.)*».

Делается вывод, что такой ученик умеет сдерживаться и выполнять учебные требования взрослых.

Можно спросить учащихся, трудно ли всегда управлять собой и что может помешать этому, а что помочь.

**«Я умею управлять собой».** Ведущий пересказывает отрывок из книги Л. Давыдычева.

Однажды Виктора пригласил в цирк знакомый дрессировщик. Он провел его за кулисы *(следует спросить, понимают ли дети, о чем идет речь)* и попросил подождать. А сам пошел готовиться к выступлению. Но случилось непредвиденное. Засмотревшись на клетку с обезьянками, Виктор шагнул в железный коридор. Не заметил этого и продолжал шагать по нему дальше. А это был коридор, по которому львы выходили из своей клетки на сцену. В это время рабочие подкатили к железному коридору клетку. Подняли дверцу. И лев по знакомой дороге побежал на арену. Тут только сообразив, что произошло, завизжал фокусник,

который был рядом. Виктор обернулся и увидел льва. Раскинув руки, он замер. Лев остановился. Рыкнул. Тут подбежали рабочие, вооруженные шестами с железными наконечниками, преградили ему дорогу и пытались заставить повернуть обратно. Но удары только злили зверя. Он повернулся к мальчику, но тот не шевелился. Это озадачило зверя. Если бы Виктор повернулся к нему спиной и побежал, лев стрелой бросился бы на него. Но мальчик не двигался. И льву стало ясно – маленький человечек его не боится. Пока лев размышлял, в коридор вбежал дрессировщик и загнал льва обратно в клетку.

Ведущий спрашивает ребят, умел ли Виктор управлять собой и в чем это проявлялось. Затем он интересуется, хотят ли они уметь управлять собой. Получив их согласие, ведущий раздает каждому ребенку по Рабочей тетради и просит рассмотреть рисунок со львами и дрессировщиком из первого занятия.

**«Умею остановиться».** Ведущий предлагает ребятам начинать громко произносить звук «а» с того момента, как он подбросит в воздух лист бумаги, и мгновенно остановиться, когда лист коснется стола (бросать надо над столом). В другом варианте он предлагает им по хлопку начать крутиться за партами и по сигналу «сели тихо» (произносится шепотом) красиво сесть и замереть на месте.

**«Умею выполнять требования взрослых».** Ведущий предлагает учащимся в парах выполнить задание по сложной инструкции. Остальные определяют, кто из участников выполнил инструкцию правильно. Ученики начинают действовать, предварительно прослушав инструкцию.

*«Подойдите к доске, возьмите мел в левую руку, нарисуйте три точки и один крестик, после этого тихо сядьте на свое место».*

*«Подойдите к двери, два раза постучите по ней тихо, три раза подпрыгните, один раз мяукните, потом тихо сядьте на свое место».*

В более сложном варианте инструкцию можно давать шепотом.

Если дети начнут шуметь, упражнения в парах можно прекратить, а раздать им листочки в клеточку и предложить отступить три полных клеточки вниз и нарисовать узор по инструкции взрослого (сначала на слух, затем продолжить самостоятельно).

В конце занятия ведущий объявляет ребятам, что они прошли испытания на умение управлять собой. Теперь они могут приклеить наклейку в Рабочей тетради на Гору Радости Знаний.

# **Занятие 2. Я умею преодолевать трудности**

## **Разминка**

**«Ролевая гимнастика».** Ведущий заранее готовит карточки с изображениями различных животных. Дети по очереди их изображают.

## **Основное содержание занятия**

**«Вспомни и сделай».** Ведущий предлагает ребятам вспомнить основную мысль прошлого занятия и выполнить несколько заданий (подобных заданию «Умею остановиться» из прошлого занятия).

**«Я умею справляться с трудностями».** Ведущий рассказывает учащимся о подвиге адмирала Ушакова.

Флоту под командованием адмирала Ушакова нужно было выполнить очень трудную задачу: победить турецкий флот. Шла русско-турецкая война. По русским кораблям стреляли турецкие береговые пушки и пушки с турецких кораблей. Русских кораблей было меньше, чем турецких. Матросам было трудно и страшно, что они проиграют битву. Но они все равно

продолжали сражаться и победили. Ушаков стал героем России, и его именем назвали орден.

Затем дети отвечают на вопросы:

– Что сделали Ушаков и его верные матросы?

– Как же им удалось совершить подвиг? Ведь было очень трудно.

– Можно ли сказать, что преодоление трудностей – это путь к подвигу?

– Можно ли сказать, что если тебе трудно что-то делать, но ты все равно делаешь, то это хорошо, так как трудности помогают нам быть храбрыми и сильными?

– А какие трудности есть у учеников?

– Кто хочет научиться преодолевать трудности, то есть совершать подвиги уже сейчас, в школе?

**«Сумей понять».** Ведущий читает текст, одновременно отвлекая детей и мешая им слушать. После этого каждому ребенку задается вопрос по тексту. Детям нужно постараться ответить на вопросы правильно, тем самым показав, что они сумели выполнить задание, несмотря на шум.

**«Вопрос».** Ведущий дает детям инструкцию: «Вам нужно выслушать вопрос, дождаться своей очереди и ответить одним предложением, нельзя выкрикивать с места, отвечать не по теме». Вопросы:

– Как зовут вашу маму?

– Что ты вчера делал?

– Какая твоя любимая игрушка?

«Тихо». Ведущий предлагает детям сидеть тихо, пока он будет считать до десяти, а сам в это время отвлекает их.

\* \* \*

Если остается время, можно прочитать и обсудить с детьми следующую сказку (автор – А. Смирнова).

Жил да был один лопух. Рос он на прекрасном лугу, знаком был с разными цветами и сорняками. Как-то раз он, как обычно, смотрел на свой луг, оценивая его красоту, и задумался: «А ведь, наверное, существует еще какой-нибудь луг, кроме этого».

– Послушай, одуванчик, тебе нравится жить на нашем лугу? – как-то спросил лопух своего ближайшего соседа.

– Я об этом не задумывался, скорее всего – да, мы можем играть, когда захотим. Солнышко греет мои щечки по утрам. Я могу общаться с тобой, дорогой лопух. Чего же еще желать? – лениво отзывался одуванчик.

– А вдруг есть еще чего желать, а мы тут сидим с тобой и не знаем! – горячился лопух.

В это время мимо пролетала бабочка, она была яркая чернокрасная с огромными фиолетовыми кругами на

хрупких крылышках.

– Откуда ты, такая красивая? И как тебя зовут? – спросил с удивлением лопух.

– Я – бабочка, – ответила неожиданная гостья, – правда, еще несколько дней назад была гусеницей. Лечу на маковое поле, его уже видно отсюда.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.