Издательство и Образовательный Центр
"Лучшее Решение"
лучшеерешение.рф конкурс.лучшеерешение.рф квест.лучшеерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Психологические занятия в начальной школе: фундамент гармоничного развития личности

Автор: Молчанова Татьяна Алексеевна

ГБОУ Школа № 717 Невского района Санкт-Петербурга

Аннотация: Работа, описываемая в данной статье, направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, устанавливает атмосферу дружелюбия.
Ключевые слова: развитие детей, начальная школа, психологическое здоровье.

Начальная школа — это не только время освоения базовых академических знаний, но и критически важный период для формирования эмоционального интеллекта, социальных навыков и психологической устойчивости ребёнка. Психологические занятия, интегрированные в образовательный процесс, создают безопасную среду для развития личности младшего школьника, помогая ему адаптироваться к новым социальным ролям и учебным нагрузкам.

Цели и задачи психологических занятий.

Основная цель психологического сопровождения в начальной школе — создание условий для гармоничного развития личности ребёнка в соответствии с возрастными особенностями.

Конкретные задачи включают:

- Адаптацию к школьной жизни: помощь в переходе от игровой деятельности к учебной, формирование позитивного отношения к школе.

- Развитие эмоционального интеллекта: обучение распознаванию и конструктивному выражению эмоций, развитие эмпатии.

- Формирование коммуникативных навыков: обучение эффективному общению, разрешению конфликтов, работе в группе.

- Стимулирование познавательных процессов: развитие внимания, памяти, мышления через специальные упражнения.

- Профилактику школьной дезадаптации: раннее выявление и коррекция трудностей в обучении и поведении.

Формы и методы работы.

Психологические занятия в начальной школе проводятся в различных форматах, учитывающих возрастные особенности детей:

Групповые занятия — основной формат работы, обычно проводятся один раз в неделю. Эти занятия строятся по определенной структуре:

Ритуал начала (настрой на работу)

Разминка (активизирующие упражнения)

Основная часть (решение главной задачи занятия)

Рефлексия (обсуждение пережитого опыта)

Ритуал завершения

Методы работы отличаются разнообразием:

Игротерапия: сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные игры

Арт-терапия: рисование, лепка, коллажи, работа с песком

Сказкотерапия: анализ и создание терапевтических сказок

Телесные практики: упражнения на дыхание, расслабление, осознание тела

Психогимнастика: выражение эмоций через движение, мимику, пантомиму

Тематическое планирование занятий.

Содержание психологических занятий варьируется в зависимости от возраста учащихся:

Для 1 класса акцент делается на адаптационных темах:

"Здравствуй, школа!" — формирование школьной идентичности;

"Я и мои эмоции" — знакомство с базовыми эмоциями;

"Учимся дружить" — основы конструктивного общения;

"Внимательные ушки" — развитие произвольного внимания.

Для 2-3 классов добавляются более сложные темы:

"Конфликт и пути его решения" — основы медиации;

"Мои сильные стороны" — развитие самооценки;

"Учимся понимать других" — развитие эмпатии;

"Тайны памяти" — мнемотехники для младших школьников.

Для 4 класса включаются темы, связанные с предстоящим переходом в среднюю школу:

"Я расту" — принятие возрастных изменений;

"Стресс и способы соре" — базовые техники саморегуляции;

"Команда — это мы" — развитие навыков сотрудничества;

"Выбор и ответственность" — формирование осознанности.

Интеграция с учебным процессом.

Эффективность психологических занятий значительно возрастает при их интеграции с общеобразовательными предметами. Например:

На уроках чтения можно анализировать эмоции и мотивы персонажей

На уроках окружающего мира — обсуждать тему дружбы и взаимопомощи в природе и обществе

На уроках физкультуры — включать элементы телесно-ориентированной терапии

Важным аспектом является сотрудничество психолога с учителями и родителями. Регулярные консультации, семинары и совместные мероприятия создают единую воспитательную среду, поддерживающую развитие ребенка.

Оценка эффективности.

Результативность психологических занятий оценивается по следующим критериям:

- Снижение уровня школьной тревожности;

- Улучшение социально-психологического климата в классе;

- Развитие коммуникативных навыков у детей;

- Повышение учебной мотивации;

- Улучшение эмоционального благополучия учащихся.

Мониторинг проводится с помощью наблюдения, опросников, проективных методик, адаптированных для младшего школьного возраста.

Психологические занятия в начальной школе — это не дополнительная нагрузка, а необходимый компонент современного образовательного процесса. Они закладывают основы психологического здоровья, помогая детям не только успешно освоить учебную программу, но и развить важнейшие жизненные навыки: понимать себя и других, управлять своими эмоциями, конструктивно решать конфликты, сотрудничать и адаптироваться к изменениям.

Инвестиции в психологическое сопровождение младших школьников окупаются многократно — снижением количества дезадаптивных поведенческих проявлений, созданием благоприятного климата в образовательном учреждении и, что самое важное, формированием гармоничной личности, способной к длительному обучению и полноценной самореализации. В конечном счете, психологические занятия в начальной школе — это вклад не только в образовательные результаты, но и в качество будущей взрослой жизни каждого ребенка.

Список литературы:

1. Вачков И.В. Психология для малышей. М: Педагогика-Пресс, 1996.

2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М: Просвещение, 1989.

3. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М: Просвещение, 1991.

4. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М: Новая школа, 1994.

5. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М: Просвещение, 1987.