

## 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 неизменными 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, утверждению 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 I.

## 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 зонтик. 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, больше 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, своеобразной 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 поддаваться 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 убирать 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 удастся. 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 разлюбит 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, выпол-

нять 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 школой 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! Тоже 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.)*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	3
<b>Часть 1. Особенности младшего школьного возраста .....</b>	<b>5</b>
Младший школьный возраст .....	5
Формирование самосознания .....	6
Отношения с родителями .....	14
Отношения с учителем .....	17
Отношения со сверстниками .....	20
<b>Часть 2. Уроки психологии в начальной школе .....</b>	<b>24</b>
<b>ПЕРВЫЙ КЛАСС .....</b>	<b>24</b>
Тема 1. Я — школьник .....	27
Занятие 1. Я умею управлять собой .....	27
Занятие 2. Я умею преодолевать трудности .....	31
Занятие 3. Я умею слушать других .....	35
Занятие 4. Я умею учиться у ошибки .....	38
Занятие 5. Я умею быть доброжелательным .....	44
Занятие 6. Я — доброжелательный .....	46
Занятие 7. Я умею быть ласковым .....	48
Занятие 8. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими .....	53
Занятие 9. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого .....	55
Занятие 10. Я учусь решать конфликты .....	57
Занятие 11. Я умею разрешать конфликты .....	59

Тема 2. Мои чувства .....	61
Занятие 12. Радость. Что такое мимика? .....	61
Занятие 13. Радость. Что такое жесты? .....	62
Занятие 14. Радость. Как ее доставить другому человеку? .....	66
Занятие 15. Радость можно передать прикосновением .....	68
Занятие 16. Грусть .....	73
Занятие 17. Страх .....	76
Занятие 18. Страх. Как его преодолеть? .....	81
Занятие 19. Гнев. С какими чувствами он дружит? .....	83
Занятие 20. Гнев и его польза .....	87
Занятие 21. Обида .....	92
Занятие 22. Разные чувства .....	98
Занятие 23. Итоговое .....	100
 ВТОРОЙ КЛАСС .....	 102
Тема 1. Вспомним чувства .....	104
Занятие 1. Мы рады встрече .....	104
Занятие 2. Понимаем чувства другого .....	105
Занятие 3. Мы испытываем разные чувства .....	106
Занятие 4. Мы испытываем разные чувства (продолжение) .....	110
 Тема 2. Качества людей .....	 111
Занятие 5. Люди отличаются друг от друга своими качествами .....	111
Занятие 6. Хорошие качества людей .....	115
Занятие 7. Самое важное хорошее качество .....	118
Занятие 8. Кто такой сердечный человек? .....	120
Занятие 9. Кого называют «доброжелательным человеком»? .....	122
Занятие 10. Трудно ли быть доброжелательным человеком? .....	125
Занятие 11. Я желаю добра ребятам в классе .....	128
Занятие 12. Чистое сердце .....	131
Занятие 13. Какие качества нам нравятся друг в друге? .....	134

Занятие 14. Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? .....	138
Занятие 15. Каждый человек уникален .....	142
Занятие 16. В каждом человеке есть темные и светлые качества .....	146
Тема 3. Какой Я — Какой Ты .....	150
Занятие 17. Какой Я? .....	151
Занятие 18. Какой ты? .....	154
Занятие 19. Какой ты? Учимся договариваться .....	156
Занятие 20. Трудности второклассника в школе, дома, на улице .....	158
Занятие 21. Школьные трудности .....	159
Занятие 22. Школьные трудности (продолжение) .....	162
Занятие 23. Домашние трудности .....	166
Занятие 24. Домашние трудности (продолжение) .....	168
Занятие 25. Итоговое .....	171
ТРЕТИЙ КЛАСС .....	172
Тема 1. Я — фантазер .....	174
Занятие 1. Я — третьеклассник .....	174
Занятие 2. Кого можно назвать фантазером? .....	175
Занятие 3. Я умею фантазировать! .....	178
Занятие 4. Мои сны .....	179
Занятие 5. Я умею сочинять! .....	181
Занятие 6. Мои мечты .....	182
Занятие 7. Фантазии и ложь .....	186
Тема 2. Я и моя школа .....	190
Занятие 8. Я и моя школа .....	190
Занятие 9. Что такое лень? .....	191
Занятие 10. Я и мой учитель .....	195
Занятие 11. Я и мой учитель (продолжение) .....	198
Занятие 12. Как справляться с «Немогучками»? .....	200
Тема 3. Я и мои родители .....	204
Занятие 13. Я и мои родители .....	204
Занятие 14. Я умею просить прощения .....	206
Занятие 15. Почему родители наказывают детей? .....	209

Тема 4. Я и мои друзья .....	212
Занятие 16. Настоящий друг .....	213
Занятие 17. Умею ли я дружить? .....	216
Занятие 18. Трудности в отношениях с друзьями .....	220
Занятие 19. Ссора и драка .....	223
Тема 5. Что такое сотрудничество? .....	225
Занятие 20. Что такое сотрудничество? .....	225
Занятие 21. Я умею понимать другого .....	230
Занятие 22. Я умею договариваться с людьми .....	234
Занятие 23. Мы умеем действовать сообща .....	237
Занятие 24. Что такое коллективная работа? .....	238
Занятие 25. Итоговое .....	239
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС</b> .....	<b>240</b>
Тема 1. Кто я? Мои особенности и возможности .....	241
Занятие 1. Как я изменился летом? .....	242
Занятие 2. Кто я? .....	245
Занятие 3. Расту = взрослею? .....	249
Занятие 4. Мои способности .....	251
Занятие 5. Мои интересы .....	254
Занятие 6. Мой путь к успеху .....	255
Занятие 7. Мой внутренний мир .....	257
Занятие 8. Уникальность внутреннего мира .....	259
Занятие 9. Мой внутренний мир и мои друзья .....	262
Тема 2. Мой класс и мои друзья .....	265
Занятие 10. Мои друзья — девочки и мальчики .....	265
Занятие 11. Мой класс .....	268
Занятие 12. Мои одноклассники .....	270
Занятие 13. Мои одноклассники — какие они? .....	273
Занятие 14. Какие ученики мои одноклассники? .....	277
Занятие 15. Лидерство в классе .....	279
Занятие 16. Конфликты в классе .....	281
Занятие 17. Взаимопомощь в классе .....	284
Тема 3. Мое прошлое, настоящее, будущее .....	285
Занятие 18. Мое детство .....	286
Занятие 19. Мое настоящее .....	290

Занятие 20. Мое будущее .....	291
Занятие 21. Мой будущий дом .....	293
Занятие 22. Моя будущая профессия .....	294
Занятие 23. Мое близкое будущее — 5 класс .....	295
Занятие 24. Что нового меня ждет в 5 классе .....	296
Занятие 25. Итоговое .....	299
Заключение .....	300
Послесловие, или Ученики школы «Премьер» об уроках психологии .....	301
Литература .....	302

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)