Переход из детского сада в школу – важная ступень в жизни каждого ребенка. Оказываясь на этом этапе в новых социальных условиях, дети часто бывают к ним не готовы, что, безусловно, сказывается на их [**эмоциональной сфере**](http://www.resobr.ru/tools/?q=%fd%ec%ee%f6%e8%ee%ed%e0%eb%fc%ed%ee%e9%20%f1%f4%e5%f0%e5). Поэтому так важно, чтобы [дошкольники](http://www.resobr.ru/tools/?q=%e4%ee%f8%ea%ee%eb%fc%ed%e8%ea%e8) имели представление о школе еще до того, как переступят ее порог.Психическое здоровье детей при переходе из детского сада в школу долгое время не привлекало внимания взрослых. Между тем поступление в школу полностью перестраивает жизнь ребенка.

[**Тревожность**](http://www.resobr.ru/tools/?q=%d2%f0%e5%e2%ee%e6%ed%ee%f1%f2%fc) – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи. В школе ребенок попадает в новые социальные условия. Меняется его обычный образ жизни, возникают новые отношения с людьми. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, снижением активности. Результатом этого может стать появление неадекватных механизмов приспособления, которые принято называть**школьной дезадаптацией.** Одно из основных ее проявлений – **повышенный уровень тревожности.**

При неблагоприятных условиях (тревоги у детей, страхи у взрослых) тревожность превращается в устойчивую черту характера. Ближе к 7–8 годам можно говорить об определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокой-ства и боязни сделать что-то не так. В связи с этим остро стоит вопрос успешного приспособления ребенка в школе.

Основываясь на результатах современных исследований, можно установить сильную зависимость между нарушением психического здоровья и учебной успешности детей. К моменту поступления в школу ребенок должен иметь представление о том, что его ждет, каким образом происходит обучение. И самое главное, у него должно быть желание учиться.

Многочисленные опросы старших дошкольников и наблюдения за их играми свидетельствуют о стремлении пойти в школу. Но детей привлекает лишь внешняя сторона школьной жизни. Атрибуты школьной жизни, желание сменить обстановку кажутся им заманчивыми. Но это не может быть главным. Если ребенок не готов к новому социуму, то даже при наличии необходимого запаса умений и навыков ему будет трудно. Часто детям сложно проанализировать свои переживания и свое отношение к школьному обучению.

К 7 годам почти половина детей, особенно мальчиков, психологически не готовы к началу школьного обучения. Отмечается незрелость регуляторных функций, затруднено произвольное поведение, память, речь. У детей старшего дошкольного возраста перед поступлением в школу появляются страхи, тревога, неуверенность. К поведению ребенка предъявляются завышенные требования, соответствовать которым он не в состоянии. Это тоже усиливает тревожность и снижает самооценку.

**Для профилактики тревожности** важно заранее готовить детей к подобным событиям, обсуждать с ними возможные затруднения, обучать конструктивным способам решения возникающих проблем.

Формирование осознанного отношения к школе определяется способом подачи информации о ней. Важно, чтобы сообщаемые детям сведения были не только поняты, но и прочувствованы ими. С этой целью в занятия включаются беседы о школе, чтение коррекционных сказок, экспрессивные этюды, развивающие, пальчиковые игры. Экспрессивные этюды вводятся для развития экспрессивной грамотности детей, умения понимать эмоции других людей и развития собственных средств выразительности.

Наиболее эффективно решить проблему дезадаптации к школьному обучению можно путем проведения**профилактической работы** с детьми старшего дошкольного возраста.

Через сказки (М.А. Панфилова "Лесная школа", О.В. Хухлаева "Сказка о котенке Маше", Н.П. Слободяник "Памси") происходит знакомство со школьными атрибутами, правилами поведения, ролью учителя в школе. Ребенок учится взаимодействовать с другими детьми, уступать в одних обстоятельствах, и не уступать в других. Эти качест-ва обеспечивают адаптацию к новым условиям.

**Цикл занятий "На пороге школы"**

Предлагаем вашему вниманию **цикл занятий "На пороге школы"**, который направлен на профилактику школьной дезадаптации и снижение школьной тревожности у детей и позволяет им легче адаптироваться к школе. Занятия рассчитаны на детей 6–7 лет (подготовительная группа).

**Основные цели занятий:**

* ввести ребенка в школьную жизнь через сказку;
* помочь ребенку выстроить модель возможных отношений с учителем, одноклассниками в новой жизненной ситуации;
* опробовать в безопасной форме разные варианты поведения в значимых для детей ситуациях общения;
* создать в деятельности ребенка модели учебно-воспитательной сферы.

**Основные задачи занятий:**

* формирование положительного отношения к школе;
* тренировка положительной школьной учебной мотивации;
* предупреждение и снятие страха перед школой;
* создание у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции "школьника".

Занятия проводятся в кабинете психолога один раз в неделю. Их длительность – 30–35 мин. В группе не более 10 детей.

В качестве примера в приложениях 1–3 соответственно представлены примерный план занятий по профилактике школьной дезадаптации, конспекты занятий "Создание Лесной школы", "Школьные правила". Занятия разработаны по пособию М.А. Панфиловой "Лесная школа".

Во время занятий дети сидят в кругу на стульчиках. Все занятия имеют гибкую структуру, наполнены разным содержанием. В ходе проведения цикла профилактических занятий мы используем следующие **методы и техники:**

* элементы библиотерапии (чтение психологических сказок, стихов, загадок);
* элементы игротерапии;
* релаксация (подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от излишнего нервного напряжения);
* элементы мнемотехники (зарисовка пиктограмм после прочтения текста), использование схем;
* беседы;
* рисование;
* экспрессивные этюды;
* подвижные, речедвигательные, развивающие игры.

**Технология проведения игрового занятия включает:**

* ритуал приветствия друг друга;
* ритуал вхождения в сказку;
* представление истории (сказки);
* развивающие игры, экспрессивные этюды;
* рисование, подвижная игра;
* обсуждение в кругу;
* ритуал прощания друг с другом и сказкой.

Перед началом цикла занятий необходимо провести диагностическое обследование детей. В качестве диагностического материала могут быть использованы: ознакомительная беседа; методика "Беседа о школе" (автор Т.А. Нежнова); методика "Определение мотивов учения" (автор М.Р. Гинзбург); беседа "Готов ли ребенок к школе" (определение школьной зрелости).

*Приложение 1*

**План занятий по профилактике школьной дезадаптации
и снижения тревожности у детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темы** | **Цель** | **Содержание** |
| "Создание Лесной школы"  | Введение и знакомство со школой, школьными атрибутами.Развитие интереса к школе.Расширение социальных представлений детей о школе.Развитие положительного образа школы | Приветствие друг друга.Чтение стихотворения о школе.Знакомство со сказкой М.А. Панфиловой "Лесная школа".Упражнение "Что такое школа?"Упражнение "Самое-самое в школе".Развивающая игра "Школьные принадлежности".Рисование "Каким я вижу себя в школе".Прощание со сказкой |
| "Мой учитель"  | Проработка идеального образа учителя, соотнесение с реальным.Помощь ребенку в выстраивании модели возможных отношений с учителем.Закрепление основных правил поведения.Расширение представлений детей о времени (режим школьного дня).Знакомство детей с функциями учителя.Развитие доброжелательного отношения к учителю.Снятие страха перед школой | Приветствие "Волшебный клубочек".Чтение стихотворения Г.П. Шалаевой "Учитель".Упражнение "Учитель делает…"Упражнение "Школьные правила" (пиктограммы).Знакомство со сказкой М.А. Панфиловой "Букет для учителя".Развивающая игра "Назови цветы".Речедвигательная игра "Цветы".Упражнение "Мой учитель".Обсуждение в кругу.Рисование "Мой учитель".Прощание "Солнечные лучики" |
| "Смешные страхи"  | Обогащение понимания эмоции страха за счет осознания того, что страх – может быть, результат незнания.Учить различать и понимать эмоции радости, страха и их экспрессивные выражения | Приветствие друг друга.Знакомство со сказкой М.А. Панфиловой "Смешные страхи".Представление истории.Экспрессивный этюд "Первоклассники идут в хорошем настроении".Экспрессивный этюд "Учитель встречает учеников".Экспрессивный этюд "Выбор парты".Экспресс-диагностика "Выбор парты".Упражнение "Имя-движение".Экспрессивный этюд "Испуганный зайка".Упражнение "Чего мы боимся в школе".Подвижная игра "Зайцы в лесу".Экспрессивный этюд "Уверенный заяц".Обсуждение в кругу.Рисование "Смешные страхи" |
| "Игры в школе"  | Избежание негативных эмоций.Повышение учебной мотивации.Развитие экспрессивной грамотности через экспрессивные этюды | Приветствие друг друга.Знакомство со сказкой М.А. Панфиловой "Игры в школе".Подвижная игра "Лишний стул".Экспрессивный этюд "Растерянный волчонок".Упражнение "Нарисуй по клеточкам".Физкультминутка "Не спешить, не отставать".Обсуждение в кругу.Прощание со сказкой |
| "Школьные правила"  | Снижение школьной тревожности, формирование позитивной модели поведения в реальной жизни.Повышение работоспособности, сплоченности группы.Регламентирование работы на основе добровольного принятия обязательств | Приветствие "Добрый клубок".Развивающее упражнение "Лесные герои".Упражнение "Что может быть трудным в школе".Знакомство со сказкой М.А. Панфиловой "Школьные правила".Знакомство с правилами и их зарисовка (пикто-граммы).Речедвигательная игра "Ежик".Прощание со сказкой |
| "Трудности дороги к знанию"  | Учить детей поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую возможно.Познакомить детей с позитивным способом изменения отношения к ситуации | Приветствие "Подарим друг другу улыбку".Знакомство со сказкой О.В. Хухлаевой "Сказка о котенке Маше".Упражнение "Имя-движение".Упражнение "Что я хочу узнать в школе".Упражнение "Слушаем хлопки".Упражнение "Гора Трудно".Упражнение "Гора Скучно".Экспрессивный этюд "Неудача".Упражнение "Гора Неудача".Обсуждение в кругу.Рисование сказки |
| "Школьные конфликты"  | Осознание причин конфликтности; понимание необходимости сосуществования, сотрудничества и взаимопонимания  | Приветствие "Доброе животное".Знакомство со сказкой М.А. Панфиловой "Лесная школа".Беседа.Упражнение "Сердитая подушка".Игра "Волшебный стул".Упражнение "Правила дружбы".Прощание друг с другом |
| "Драки"  | Коррекция агрессивного поведения детей.Максимальное выражение агрессии через метод "Сердитая подушка".Формирование позитивной модели поведения | Приветствие друг друга.Знакомство со сказкой М.А. Панфиловой "Драки".Загадки.Экспрессивный этюд "Приглашение играть в футбол".Экспрессивный этюд "Злые друзья".Экспрессивный этюд "Сильнее, сильнее, сильнее!"Упражнение "Сердитая подушка".Обсуждение в кругу.Рисование "Ссора Волчонка и Лисенка". Прощание со сказкой и друг с другом |
| "Как делать выбор"  | Познакомить детей с понятием "выбор".Учить их прогнозировать ситуацию.Учить анализировать свои поступки и поступки других детей | Приветствие "Дружба начинается с улыбки".Беседа.Чтение рассказа Н.П. Слободяник "Памси выбирает".Игра-упражнение "Догадайся, из какой коробки".Упражнение "Рисуем картинки в уме".Обсуждение в кругу.Прощание "Круг друзей" |
| "Мне скоро в школу"  | Закрепление имеющихся знаний о школе.Снятие страха перед школой.Развитие положительной мотивации | Приветствие "Комплименты".Упражнение "Двигательный диктант".Игровое упражнение "Ваню в школу провожать – надо нам поколдовать".Релаксация.Игровое упражнение "Собери портфель".Рисование "Дошкольник-первоклассник". Прощание друг с другом |

*Приложение 2*

**Занятие "Создание Лесной школы"**

**Цели:**

* знакомство со школой, школьными атрибутами через сказку;
* развитие интереса к школе;
* расширение социальных представлений детей о школе;
* формирование положительного образа школы;
* развитие экспрессивной грамотности детей через исполнение этюдов и наблюдение эмоциональной экспрессии у других детей.

**Ход занятия:**

(Все приветствуют друг друга.)

**Педагог**: Дети, мы сегодня отправляемся в сказку. Сейчас я прочитаю стихотворение, а вы, послушав его, узнаете, о чем будет эта сказка.

Мы заходим в первый раз
В наш просторный светлый класс.
Ровно выстроились парты,
Всюду книги, всюду карты.
Все здесь для ученика:
Стенды, глобус и доска.
Мы пришли сюда учиться,
И сияют наши лица.
Ну, смелей, заходим в класс!
Он уже заждался нас.

Да, это сказка о школе. Жил-был Ежик. Он был маленький, кругленький, серого цвета, с остреньким носиком и черными глазками-пуговками. На спине у него были самые настоящие колючки. Но он был очень добрым и ласковым. А жил Ежик в школе. Да, в самой обыкновенной школе, где было много детей, которых учили мудрые учителя. А кто такой [учитель](http://www.resobr.ru/tools/?q=%f3%f7%e8%f2%e5%eb%fc)?

**Упражнение "Что такое школа?"**

Педагог задает детям вопросы:

* Что вы знаете о школе?
* Какой праздник бывает 1 сентября?
* Хотите ли вы пойти в школу?

**Педагог:**Как Ежик сюда попал, он и сам не знал: может быть, какой-то школьник принес его для "живого уголка" еще крохотным, а может, он и родился в школе. Сколько Ежик себя помнил, он всегда слышал школьные звонки, знал теплые руки детей, вкусные угощенья и уроки. Очень ему нравилось, как проходили уроки. Вместе с детьми он учился читать, писать, считать, изучал и другие предметы. Конечно, это было незаметно для людей. Им казалось: бегает Ежик, радуется жизни. А Ежик мечтал...

**Упражнение "Самое-самое в школе"**

(Дети придумывают, что в школе самое интересное, скучное, радостное, трудное.)

**Педагог:**И мечтал Ежик о том, что, когда вырастет, станет учителем и сможет научить своих лесных друзей всему, что умеет и чему научился сам у людей в школе. И вот он стал взрослым, и пришла пора осуществиться его мечте. Лесные жители построили настоящую школу, в которой будут учиться зайчата, лисята, волчата, мышата и другие зверята. Учитель-Еж готовил класс к приему первоклассников.

**Развивающая игра "Школьные принадлежности"**

(Ребятам нужно вспомнить школьные принадлежности и изобразить их.)

**Педагог:**В светлой комнате стояли столы, стульчики. На стене висела доска, на которой можно писать мелом. Еж принес учебники – книжки с картинками, которые помогут научить писать, считать. Сорока принесла в Лесную школу блестящий звонкий колокольчик.

– Зачем ты принесла в школу какую-то игрушку? – спросил у Сороки Сторож-Крот.
–  Ведь в школе не играют, а учатся!
Сорока важно ответила:
– Меня Еж попросил. Я буду отвечать за звонки.
– А зачем нам звонить? Школа же не пожарная машина! – удивился Крот**.**– Эх, ты ничего про школу не знаешь! Если звенит звонок – значит, пора на урок.
А если на уроке звенит звонок, значит, пора отдохнуть, дружок! – затрещала Сорока.
– Подожди, Сорока, объясни мне еще разок. Если ребята придут в школу, то, услышав звонок, побегут на урок?
– Да, только не побегут, а подойдут к столикам, будут ждать начала урока,  – ответила Сорока.
– Это верно! – подхватил Еж. – Именно так делают настоящие школьники.
– Так наши ребята-зверята могут и не знать эти правила? – заволновался Крот.
– Придут в школу и узнают! – вновь затрещала Сорока.
– Да, – подтвердил Еж, – узнают, как стать школьником, как правильно писать, считать и многое другое.

Еж, Крот и Сорока затихли. В Лесной школе было тихо и свежо. В ожидании первоклассников деревья на школьном дворе принарядились и шелестели своей желто-красной листвой. Казалось, что они тоже разговаривают.

– Пора, пора! – объявляет всему лесу клен.
– В школу, в школу! – шепчет березка.

(Рисование "Каким я вижу себя в школе".)
(Ритуал прощания со сказкой.)

**Занятие "Школьные правила"**

**Цели:**

* снижение школьной тревожности;
* формирование позитивной модели поведения в реальной жизни;
* повышение работоспособности, сплоченности группы;
* регламентирование работы на основе добровольного принятия обязательств.

*Материал к занятию:*сказка М.А. Панфиловой "Создание лесной школы", листы, простые карандаши по количеству детей.

**Ход занятия:**

(Приветствие "Добрый клубок". Дети встают в круг и передают по кругу клубок ниток, произнося при этом свое имя и слова приветствия ребенку, стоящему слева.)

**Развивающее упражнение "Лесные герои"**

(Ребятам нужно вспомнить, какие животные присутствуют в сказке.)

**Упражнение "Мои школьные трудности"**

Педагог задает детям вопросы:

* *Что может быть трудным в школе?*
* *Что может расстроить в школе?*

**Педагог:**Сегодня мы продолжаем знакомиться со сказкой. На следующий день наши первоклассники спешили в школу. Они смело поднимались по школьным ступенькам, вспоминая события прошлого дня. Когда прозвенел звонок, Еж увидел готовность всех учеников к уроку. Все ребята стояли около своих столиков и улыбались своему учителю.

– Здравствуйте, садитесь, пожалуйста! – сказал Еж. – Сегодня мы на этом уроке поговорим о правилах. Что такое правило, кто нам скажет?

Какие правила поведения на занятии вы знаете?

**Ответы детей:**

* говорить по одному;
* не перебивать того, кто говорит;
* не применять физическую силу;
* никого не дразнить, не оскорблять.

**Педагог:**А есть и правила поведения в школе.

– Мне мама говорила, – произнесла Белочка, – что существуют правила питания. Например, когда мы едим, то надо меньше разговаривать, чтобы лишний воздух не попал в животик.

– А мне папа говорил, – продолжал Волчонок, – что во всем мире живет много правил. Есть правила питания, есть правила игр, поведения: в лесу, на дороге, в гостях и в других местах.

– "Правило" – значит делать правильно! – подвел итог Медвежонок.

– Молодцы! – похвалил всех учитель. – А зачем нужны эти правила, может быть, и без них можно прожить?

– Наверное, можно, но ведь будешь тогда всегда на своих ошибках учиться, –улыбаясь, произнес Волчонок. – Как мы вчера с Белочкой.

– Да, и неприятностей будет много, – согласилась с другом Белочка. – А я не люблю неприятности.

– Неприятности никто не любит, – подтвердил [учитель](http://www.resobr.ru/tools/?q=%f3%f7%e8%f2%e5%eb%fc). – Поэтому и появились правила, чтобы знать, как лучше жить и со всеми дружить.

– Как у Вас так интересно стихи получаются? – удивился Заяц.

– А мы сейчас вместе стихи сочинять будем о школьных правилах. Согласны, ребята?

– Конечно, согласны! – хором ответили ученики.

– Я буду называть правило, а вы будете зарисовывать его.

– Правило первое: в школе все ученики здороваются, улыбаясь взрослым и друг другу.

– Готово! – обрадовался Лисенок. –

В школе "Здравствуй" говорят
И с улыбкой дарят взгляд!

(Зарисовка пиктограмм.)

– Отлично, Лисенок! Второе правило потруднее: до звонка на урок надо подготовить все необходимое для учебы. А когда прозвенит звонок, каждый ученик ждет приглашения учителя около своей парты.

– Можно я попробую? – предложил Зайчонок. –

До звонка ты приходи
И порядок наводи!
По звонку все дружно в ряд
Ждут учителя, стоят!

(Зарисовка пиктограмм.)

Молодец, Зайчонок!

– Третье правило: чтобы узнать новое и многому научиться на уроке, ученики внимательно слушают и выполняют требования учителя. К товарищу с просьбой обращаются редко и только шепотом, а к учителю обращаются, подняв руку.

– Это сложно! Не знаю, подойдет ли то, что я придумал, – проворчал Медвежонок. –

Друга зря не беспокой.
Береги его покой.
На уроке тишина.
Руку поднимай тогда,
Если хочешь отвечать или важное сказать.

(Зарисовка пиктограмм.)

– Очень хорошо, Медвежонок!

– Правило четвертое: когда отвечает ученик, подсказки запрещаются, пусть он сам спокойно вспоминает ответ, сам учится думать.

– Это легко! – воскликнул Волчонок. –

На уроке ждут ответ.
Кто-то знает, кто-то нет.
Отвечает только тот,
Кого учитель назовет.

(Зарисовка пиктограмм.)

– Превосходно! Да вы как настоящие поэты сочиняете. Еще попробуем?

– Правило пятое, оно уже вам знакомо: играем на перемене в спокойные игры, чтобы все смогли отдохнуть и товарищам не мешать. Да, помните о подготовке к следующему уроку и о порядке на парте.

– Сейчас моя очередь! – произнесла Белочка. –

Вот звонок на перемену,
Приготовься отдыхать:
Можешь с другом прогуляться,
Можешь тихо поиграть,
Подготовь к уроку все,
Чтоб училось нам легко!

– Да, замечательно! Я думаю, что вам будет учиться легко и интересно, раз вы так хорошо справились с этим сложным заданием, – порадовался за своих учеников Еж. – Эти пять правил мы запомним, существуют и другие правила, с которыми вы познакомитесь позже. Да, в школе задают задания на дом для того, чтобы лучше понять учебный материал, научиться работать самостоятельно, без учителя, без родителей. Итак, задание такое: придумать стихи про правила поведения за столом, на дороге, в транспорте, в гостях или в других местах. Удачи вам, ребята!

**Речедвигательная игра "Ежик"**

**Педагог:**По сухой лесной дорожке –
Топ-топ-топ – топочут ножки.
Ходит, бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

(Дети стоят, слегка согнувшись. Руки согнуты в локтях – перед грудью, кисти рук опущены вниз. Ноги, слегка согнутые в коленях, делают мелкие частые шажки.)

**Педагог:**Ищет ягодки, грибочки
Для сыночка и для дочки.
Если подкрадется волк –
Превратится еж в клубок.
Ощетинит еж иголки –
Не достанется он волку.
Еж не тронет никого,
Но и ты не тронь его!

(Дети встают и продолжают топать по дорожке.)
(Прощание со сказкой и друг с другом.)