

## Мини-тренинг для детей первого класса: коллаж «Это — я!»

Л. Доценко,  
педагог-психолог, ДОУ «Радуга» Управления дошкольных  
подразделений ООО «Уренгойгазпром»

На базе нашего детского сада «Радуга» Управления дошкольных подразделений ООО «Уренгойгазпром» дети имеют возможность обучаться с первого класса по третий. Поэтому мы можем осуществлять сопровождение детей с дошкольного возраста, и в дальнейшем проследить развитие каждого ребёнка в младшем школьном возрасте и оказать ему необходимую психологическую помощь.

Для большинства детей, приходящих в первый класс, начало школьной жизни — серьёзное испытание. Особенно сложно тем детям, которые ещё эмоционально не готовы к роли школьника. Это застенчивые, неуверенные, гиперактивные, агрессивные, тревожные дети, нуждающиеся в поддержке взрослых.

Преодолеть школьную дезадаптацию возможно благодаря комплексному подходу взрослых к решению этой проблемы. Поэтому педагоги детского сада и школы совместно с родителями разработали проект «Содружество».

В рамках этого проекта в детском саду организован центр оказания помощи детям с особенностями развития психоэмоциональной сферы, с применением технологии биологической обратной связи.

Чтобы помощь детям была более эффективной, я провожу с детьми мини-тренинги, в которые включаю игры и упражнения на развитие эмоциональной регуляции поведения, предупреждение и снижение тревожности, страхов, повышение уверенности в себе.

Этот мини-тренинг я провожу с первоклассниками, испытывающими трудности во время адаптации к школьному обучению, для становления самооценки, критичности по отношению к себе и окружающим.

### Цель работы

Оказание помощи детям с особенностями психоэмоциональной сферы во время адаптации к школьному обучению, для формирования положительной самооценки и эмоциональной стабильности у детей.

### Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить интерес к внутреннему миру человека;
2. Помочь детям поделиться представлениями о себе; показать, что каждый человек — особенный, не похож на других;
3. Развивать положительную самооценку у детей, учить говорить о своих чувствах.

На занятии подгруппа детей может состоять из 8–10 человек. Дети могут свободно располагаться и передвигаться по группе.

### Время

Тренинг длится 40 минут, проводится во второй половине дня.

### Оборудование

Магнитофон, музыка релаксационного характера, видеокамера, фотоаппарат.

### Материалы:

Фотографии, ненужные журналы, детские книги, календари, иллюстрации, ватман,

## РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

ножницы, клей, цветная бумага, краски, гуашь, мелки, готовые формы (круги, квадраты, треугольники, цветы).

Проводить может педагог-психолог, учитель, воспитатель.

### Предварительная работа с родителями

Предложить родителям помочь своему ребёнку подобрать картинки, фото, иллюстрации, в которых содержатся ответы на вопросы: на какое животное, цветок, время года он похож, какую работу будет делать, когда вырастет, что сейчас ему лучше всех удаётся. Объяснить помочь осознать ребёнку свои способности, качества, черты характера — всё то, что отличает его от других.

Создание коллажа «Это — Я!» — занятие, которое помогает ребёнку отразить свой внутренний мир. Фантазии в коллаже пересекаются с реальностью, и каждая выбранная картинка требует детального обсуждения: «Почему?».

На занятии дети выполняют завершающую стадию — наклеивают фрагменты на лист бумаги и украшают коллаж фигурками и рисунками.

### Мини-тренинг «Это — Я!»

#### Приветствие

Все дети берутся за руки и произносят слова: «Всем, всем — здравствуйте!»

#### Разминка

Упражнение «Паутинка»: каждый ребёнок называет своё имя, наматывает ниточку на палец и говорит: «Я — Маша! Я люблю...!».

#### 1 этап

Рассказать детям, что они будут делать на занятии.

«Сегодня вы принесли с собой фото и иллюстрации, которые вам помогли по-

добрать взрослые. Вам предстоит сделать из этих картинок свой особый портрет-коллаж, с помощью которого мы узнаём о вас что-то новое, интересное».

#### 2 этап

Представление детям своей работы, приготовленной заранее и посвящённой вам самой (учителю, воспитателю, психологу). Презентовать свою работу и рассказать кратко о себе.

#### 3 этап

Дети выбирают материал для создания коллажа: иллюстрации, фото, на которых представлено то, что, они умеют делать, то, что пока не умеют, но хотели бы научиться, то, что они чувствуют и как ведут себя в тех или иных ситуациях.

#### 4 этап

Дети вырезают изображения различной формы, в центр приклеивают свою фотографию. Создают и украшают свои коллажи с помощью фломастеров, маркеров, аппликации.

#### 5 этап

Можно сделать видеоряд или серию портретов участников группы, сделать 2–3 вида снимков каждого ребёнка. Во время работы взрослые оказывают детям помощь: в процессе работы нужно следить за временем, помогать отстающим.

#### 6 этап

Заключительное обсуждение: необходимо приготовить «Стул хвастовства». Каждый ребёнок садится на «стул хвастовства», представляет коллаж и рассказывает о себе. Можно предоставить слово другим участникам мини-тренинга, чтобы они сказали приятные слова своему другу, сидящему на «стуле» или задали интересные вопросы.

На заключительном этапе можно провести упражнение «Я!!!».

Все дети встают в круг. Каждый участник, по очереди, выходит в круг, подпрыгивает как можно выше, произнося слово «Я!!!», все остальные хлопают в ладоши.

Завершая занятие, все дети берутся за руки и говорят: «Всем, всем — спасибо!»

Работы можно расположить в классе, развесить их по стенам. В дальнейшем дети могут дополнять, улучшать коллаж по своему желанию.

### Критерии оценки эффективности

Мини-тренинг — эта самая любимая форма работы детей.

Применение техники «коллаж» и сама тема развивает у детей способность к рефлексии. В результате такой работы дети делятся своими представлениями

о себе, раскрывают свои таланты и способности, которые делают их особенными, непохожими на других. У детей формируются умение выражать свои чувства, навыки коммуникативного общения, повышается самооценка.

В классе складываются доброжелательные отношения между детьми.

Эта работа объединяет всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов. Ведь успешность каждого ребёнка зависит целиком и полностью от взрослых, сопровождающих их в течение всей жизни!

### Литература

1. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.
3. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе. / Под ред. С.В. Кривцовой.