Оксана Александровна Дубок
педагог-психолог
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 29
с углубленным изучением отдельных предметов
имени И.Н. Зикеева» города Курска.

Внеурочная психологическая деятельность как система работы по развитию самосознания детей.

Появление часов внеурочной деятельности в профессиональной сетке педагога-психолога создает поле успешности для всех субъектов образовательной деятельности, а также способствует личностному росту самого специалиста. Систематические групповые занятия с 1 класса помогают детям адаптироваться, организовываться, знакомиться друг с другом, с внешним миром и миром внутренним. Гибкие, теплые, мягкие рамки еженедельных встреч позволяют почувствовать опору и поддержку одноклассников, психолога, учителя. Занятия в случае заинтересованности и востребованности имеют преемственность на протяжении всей начальной ступени образования. С 1 класса ребенок ведет творческую тетрадь, где выполняет различные задания, имеет возможность самовыражения в рисунках и упражнениях. Психологический мониторинг по отслеживанию универсальных компетенций незаметно вплетен в программу занятий, что дополняет общую картину наблюдений и позволяет держать параллели в поле профессионального зрения. Такое психологическое сопровождение подразумевает постоянный содержательный контакт не только с детьми, но и с учителями и родителями.

Имею возможность поделиться одним из развивающих занятий с обучающимися первых классов «Что значит быть школьником». К слову об инструментарии: раньше я использовала отличную программу О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», сегодня – это программа «Психологическая азбука» Аржакаевой Т.А., Вачкова И.В., Поповой А.Х. В рамках программы данное занятие третье из цикла 33 занятий. Целью данного занятия является психологическое сопровождение адаптационного периода первоклассников. Преследуемые задачи: помочь детям осознать обязанности и права школьника; закрепить правила школьной жизни; продолжить знакомство детей друг с другом; создать условия для самораскрытия детей;
содействовать развитию рефлексии, оказывать помощь в осознании обучающимися своих эмоциональных состояний.

Вступительным моментом занятия было упражнение «Надувная кукла». Подвижное, эмоциональное начало-имитация всегда положительно воспринимается детьми, снимает некоторые зажимы.

Далее мной был озвучен вопрос: «Что значит быть школьником?», - одновременно являющийся темой занятия. Введением в тему стала игра «Ты кто?», организуемая в кругу. Комментарии психолога не очень помогли

участникам с определением различных категорий, ролей «Я», или же, смею предположить, что первоклассникам доступнее категории интересов и вкусов, нежели другие, что и было продемонстрировано. По возвращении ребят на свои места от психолога последовали вопросы интеракции с некоторым сожалением о том, что в игре не было озвучена категория социальной роли «ученик». «Что значит быть школьником?», «Что изменилось с поступлением в школу?», «Чем отличается жизнь до школы и в школе?». Беседа прошла живо с обозначением важных моментов: «изменился жизненный режим, появился новый социальный институт, новые люди, дела, задачи». Дальнейшим этапом была связь с прошлым занятием, на котором оговаривались правила поведения школьника и оформлялись в тетради с помощью пиктограмм. Разбавляя беседу техникой «почти пустого стула», детям было предложено вспомнить эти правила и адресовать их игрушке, тем самым проговаривая их для себя. Пользу данной работы вижу в связи занятия с предыдущим, работе долговременной памяти, развитии умения кодировать информацию, ориентироваться в рабочем пространстве.

Первоклассникам сложно работать продуктивно продолжительно, поэтому дети сменили работу за партой на танцевальные движения с помощью игры «Молекулы и атомы». Игротерапевтические и арттерапевтические методы – ценные инструменты психолога. Но иногда приходится использовать правило «стоп-игра», чтобы запланированное не превратилось в хаос. И в этом правиле тоже есть своя польза.

Дети возвращаются за парты, а я возвращаюсь к вопросу: «Что же меняется с появление в жизни школы?», чтобы перейти к заданию «Эмоциональный режим дня». Для меня как психолога важны не просто события дня, последовательность и время, а важно, что чувствуют дети, какими эмоциями наполнен день. Вводим интересующие сектора: «утро», «в школе», «после школы», «вечер». Используем символы по договоренности. Это задание может быть диагностическим: позволяет взглянуть на важные составляющие психологической готовности к школе и не только. Мой минус в данном виде работы состоял в том, что необходимо было пояснить образ «любознательное настроение». Когда занятие первое в параллели, всегда есть недочеты, это, наверное, как прогонная репетиция.

Завершаем наше занятие, рефлексируя, сигнализируя о своем состоянии, настроении в конце общения. Сигналы так же определенные, фиксированные. Данное упражнение показательно для психолога, учителя, присутствующего на занятии, и полезно. В том смысле, что это повод потянуться, размять руки, ноги и подвести черту под общением.

Не все прошло гладко, но ведь поставленные задачи на каждом занятии будут искать своей реализации. Детям только предстоит научиться быть учениками, а мне продолжить работу, преследуя поставленную цель.

Литература.

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1-м классе. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2018. – 136с.
2. Вачков И.В. Сказки о самой душевной науке. – М.: Генезис, 2012.
3. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. – М.:Ось-89, 2001.
4. Белопольская Н.Л. Азбука настроений. Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. – М.: Когито-центр, 2008.