

The background features a light cream color with abstract, flowing wavy lines in shades of sage green and pale gold. Delicate, stylized leaf branches with small leaves in muted green and yellow tones are positioned on the left and right sides, framing the central text.

Муниципальный практический семинар «Вопросы адаптации будущих первоклассников»

18.08.2026 г.

Горячключевской филиал
ГБУ КК «Центр диагностики и консультирования»

Ключевые направления работы педагога-психолога

1. Работа с педагогами (Профилактика выгорания и методическая поддержка)

- «Психологический ликбез»: Проведите короткую встречу для учителей 1-х классов. Объясните им особенности нейрофизиологии 7-леток (почему они ерзают, почему плачут, почему не слышат с первого раза). Это снизит раздражение учителя.
- Мониторинг климата: Помогите учителю выявить «отверженных» детей или тех, кто не нашел друзей.
- Инструменты для учителя: Подготовьте для них «папку скорой помощи»: упражнения на переключение внимания, игры на снятие мышечного напряжения, техники «быстрой релаксации».

Ключевые направления работы педагога-психолога

2. Работа с первоклассниками (Диагностика и коррекция)

- Экспресс-диагностика: В течение сентября проведите диагностику уровня школьной мотивации (например, методика Н.Г. Лускановой) и уровня тревожности (тест Филлипса или «Домики» А.О. Прохорова).
- Игровые адаптационные занятия: Проводите занятия в классе (1 раз в неделю) на:
 - Сплочение: игры на запоминание имен, на тактильный контакт (где это уместно), на совместное творчество.
 - Развитие произвольности: игры типа «Замри — оживи», «Слушай команду», «Повтори за мной».
 - Снятие напряжения: упражнения на дыхание, релаксация под музыку.
- Уголок уединения: Посоветуйте учителю организовать в классе «тихий уголок» или «зону разгрузки», куда ребенок может уйти, если чувствует, что «батарейка села».

Ключевые направления работы педагога-психолога

3. Работа с родителями (Снижение тревожности)

- Выступление на собрании: Ваша тема должна быть не «как заставить учиться», а «как сохранить психическое здоровье ребенка».
- Индивидуальные консультации: Будьте готовы к запросам родителей «гиперактивных» или «тревожных» детей. Дайте им четкие алгоритмы: как встречать ребенка из школы, как обсуждать оценки, как соблюдать режим сна.
- Памятки: Подготовьте короткие чек-листы (можно в электронном виде): «Признаки того, что ребенок не справляется с адаптацией» (нарушение сна, аппетита, энурез, навязчивые движения).

Ключевые направления работы педагога-психолога

4. Выявление «группы риска»

- В первые 4–6 недель внимательно наблюдайте за детьми, которые:
- Постоянно плачут (симптом дезадаптации).
- Демонстрируют агрессию к сверстникам.
- Сильно «зажаты», молчат, не вступают в контакт.
- Имеют ярко выраженные соматические реакции (частые жалобы на живот, головную боль перед школой).
- Действие:* С такими детьми работа проводится индивидуально: наблюдение, беседа с родителями, возможно — направление к специалистам (невролог, логопед, дефектолог).

Ключевые направления работы педагога-психолога

5. Организация «Моста доверия»

- Ящик доверия: Поставьте в классе красивую коробку, куда дети могут «отправить» рисунок или записку для психолога, если они стесняются подойти лично.
- Визуализация: Сделайте вместе с детьми «Дерево класса» или «Карту эмоций», где они могут отмечать свое состояние в конце дня.

Чек-лист для психолога на сентябрь-октябрь:

- 1. Согласовать с администрацией график посещения уроков (для наблюдения за адаптацией).
- 2. Провести первичную диагностику (мотивация + тревожность).
- 3. Организовать цикл занятий «Мы — школьники» (5-7 встреч).
- 4. Провести консультацию для учителей по работе с «трудными» детьми.
- 5. Подготовить и распространить памятки для родителей.

Сотрудничество педагога-психолога, учителя и родителей

1. «Единый фронт» (Согласованность действий)

- Совместное собрание: В начале года проведите общее собрание. Учитель рассказывает об организационных моментах (программа, форма, тетради), а психолог — о «внутренней кухне» (почему ребенок устает, как реагировать на слезы).
- Синхронизация: Вы должны транслировать родителям одни и те же ценности: «Мы ценим личность ребенка выше его оценок», «Ошибка — это нормально», «Адаптация — это процесс, а не результат».

Сотрудничество педагога-психолога, учителя и родителей

2. Просветительская работа (Информационная поддержка)

- Цикл коротких памяток: Не пишите длинные статьи. Сделайте серию коротких карточек (для мессенджеров):
- «Что делать, если ребенок не хочет идти в школу?»*
- «Как правильно делать уроки без криков?»*
- «Признаки того, что ребенок переутомился».*
- Рубрика «Вопрос-ответ»: В чате класса раз в неделю можно отвечать на анонимные вопросы родителей. Это снимает напряжение, так как родители видят, что их проблемы (нежелание вставать утром, забытые вещи) есть не только у них.

Сотрудничество педагога-психолога, учителя и родителей

3. Техники снижения родительской тревожности

- Родители часто переносят свои страхи на детей. Ваша задача — «заземлить» их:
- Техника «Три вопроса к учителю»: Предложите родителям вместо «Как он себя вел?» спрашивать:
 - 1. «С кем он сегодня подружился?»
 - 2. «Что у него сегодня получилось сделать самому?»
 - 3. «В чем ему нужна моя помощь?»
- Акцент на «Маленькие победы»: Учитель может периодически писать в чат не общие замечания («Класс плохо вел себя на перемене»), а позитив: «Сегодня мы впервые сами разложили все учебники по местам, молодцы!». Это учит родителей замечать успехи.

Сотрудничество педагога-психолога, учителя и родителей

4. Индивидуальная работа с «тревожными родителями»

- Всегда есть родители, которые звонят по любому поводу.
- Установите границы: Спокойно и вежливо обозначьте время, когда вы готовы обсуждать личные вопросы (например, «Уважаемые родители, я отвечу на все вопросы по учебе с 14:00 до 16:00, в остальное время я работаю с детьми»).
- Приглашайте на консультацию: Если родитель «закипает» в чате, пригласите его на личную встречу. Глаза в глаза конфликт решается быстрее, чем в переписке.

Сотрудничество педагога-психолога, учителя и родителей

5. Практические советы для родителей (дайте им «инструменты»)

- Научите родителей помогать детям дома, не превращаясь в «надзирателей»:
- Ритуал возвращения: «Посвяти первые 15 минут после школы ребенку, просто выслушай его, не задавая вопросов про уроки».
- Зона ответственности: «Пусть он сам собирает рюкзак, даже если что-то забудет. Это важный урок ответственности».
- Режим сна: «Если ребенок капризничает — скорее всего, он не доспал. Попробуйте укладывать на 30 минут раньше».

Как психологу поддержать учителя

- Учитель тоже может быть «на грани» из-за давления родителей.
- Супервизия: Психолог может выступать как «буфер». Если у учителя назревает конфликт с родителем, психолог может подключиться к беседе как независимый эксперт.
- Копилка аргументов: Психолог дает учителю фразы-клише, которые помогают вежливо «отбить» претензии: «Я понимаю вашу обеспокоенность, давайте вместе подумаем, как мы можем помочь [имя ребенка] справиться с этой задачей»*.
- Самый эффективный способ работы с родителями — это демонстрация уважения к их ребенку. Когда родитель видит, что учитель знает сильные стороны его сына или дочери, он начинает доверять школе.

В помощь педагогу-психологу



В помощь педагогу-психологу

Авторы составители:
Г.Г. Моргулец, О.В. Расулова



Под редакцией:
Н.Е. Вераксы

