**Цикл тренинговых занятий по адаптации для учащихся 1 класса**

**Цель цикла:** способствовать успешной адаптации первоклассников к школьным условиям, развитию коммуникативных навыков, формированию положительных взаимоотношений в коллективе.  
 **Период проведения:** Октябрь 2024 года

**Частота занятий:** 1 раз в неделю  
 **Продолжительность:** 30 минут

**Занятие 1. Знакомство. Я и мои одноклассники**

**Цель:** Познакомить детей друг с другом, создать позитивную атмосферу.

**Приветствие (5 минут):**

**Упражнение "Имя с движением".** Каждый ученик называет своё имя и делает движение. Все остальные повторяют.

**Игра "Клубок дружбы" (10 минут):**

Психолог начинает, говоря: "Меня зовут [Имя], я люблю [что-то позитивное]". Затем бросает клубок ребёнку, который называет своё имя и передаёт клубок дальше.

**Результат:** все держатся за нитку, формируя дружескую "паутину".

**Игра "Общие интересы" (10 минут):**

Дети встают в круг. Ведущий называет утверждения (например, "Кто любит мороженое?"), те, кто согласен, делают шаг вперёд. Это помогает детям находить общие интересы.

**Заключение (5 минут):**

**Рефлексия:** "Что понравилось? Чему сегодня научились?"

**Занятие 2. Дружба и работа в команде**

**Цель:** Развивать навыки общения, научить детей работать в коллективе.

**Приветствие (5 минут):**

**Игра "Комплимент другу".** Дети передают друг другу мягкий мяч, говоря: "Ты хороший друг, потому что…"

**Игра "Давайте построим дом" (15 минут):**

Дети делятся на небольшие группы. Задача — "построить" дом из своего тела (например, двое стоят, держась за руки, как "крыша", остальные "стены"). Затем обсуждают, как помогали друг другу.

**Упражнение "Волшебный круг" (5 минут):**

Дети встают в круг, держась за руки. Ведущий начинает: "Мы команда, и каждый из нас важен!" Дети передают "волшебный сигнал" (сжимают руку соседа).

**Заключение (5 минут):**

Беседа: "Что важно для дружбы?"

**Занятие 3. Эмоции. Узнаем и понимаем друг друга**

**Цель:** Познакомить детей с эмоциями, научить их выражать и понимать чувства других.

**Приветствие (5 минут):**

**Упражнение "Покажи эмоцию".** Ведущий называет эмоцию (радость, грусть, удивление), дети показывают её мимикой.

**Игра "Эмоциональный круг" (15 минут):**

Ведущий показывает "волшебный мешочек" с карточками эмоций. Ребёнок вытягивает карточку, изображает эмоцию, а остальные угадывают. Затем обсуждение: "Когда мы испытываем такие чувства?"

**Упражнение "Эмоциональный фонарь" (5 минут):**

Ведущий предлагает каждому рассказать, что делает их счастливыми, подбрасывая мягкий мяч.

**Заключение (5 минут):**

Ведущий спрашивает: "Какие эмоции вы сегодня чувствовали?"

**Занятие 4. Преодоление трудностей. Учимся помогать друг другу**

**Цель:** Развивать навыки взаимопомощи и преодоления трудностей.

**Приветствие (5 минут):**

**Игра "Мяч помощи".** Дети передают мяч, говоря: "Я помогу, если…" (например, "если кто-то упадёт").

**Игра "Перейди через реку" (15 минут):**

На полу обозначается "река" (можно использовать ленты). Задача — всем вместе перейти её, не наступая на воду. Ведущий акцентирует внимание на необходимости помогать друг другу.

**Упражнение "Советы другу" (5 минут):**

Дети сидят в кругу. Каждый говорит, как можно помочь другу в сложной ситуации.

**Заключение (5 минут):**

Ведущий: "Сегодня мы научились быть сильнее вместе. Что для вас было самым интересным?"

**Занятие 5. Мы — команда**

**Цель:** Укрепить чувство принадлежности к коллективу, создать позитивный настрой.

**Приветствие (5 минут):**

**Игра "Комплимент классу".** Каждый ребёнок говорит, за что он благодарен своему классу.

**Игра "Общий круг" (10 минут):**

Дети становятся в круг, держась за руки. Задача: по команде психолога все вместе присесть, встать, передать "сигнал" (пожатие руки). Это помогает почувствовать единство.

**Упражнение "Мы все особенные" (10 минут):**

Ведущий: "Каждый из нас уникален. Сейчас мы будем говорить, чем мы похожи и чем отличаемся". Ведущий называет черты, а дети поднимают руки, если это про них.

**Заключение (5 минут):**

**Рефлексия:** "Что вы сегодня поняли о себе и о своих одноклассниках? Чем мы можем гордиться?"

**Методические рекомендации:**

* Все занятия проводятся в игровой форме.
* Психолог выступает в роли ведущего, поддерживающего комфортную и доброжелательную атмосферу.
* Обязательно использовать положительное подкрепление: хвалить детей за участие, усилия и помощь друг другу.
* По возможности привлекать классного руководителя для укрепления связей в классе.