

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»  
города Рубцовска Алтайского края

Рекомендации для родителей

**«Арттерапевтические методы в период адаптации  
пятиклассников»**

Составила:  
педагог-психолог,  
Шеменова И.В.

Рубцовск, 2023

Период адаптации пятиклассников занимает от 3х недель до полугода.

Задача взрослых - облегчить детям трудности этого периода, помочь им стать успешными в 5 классе.

Это сложный этап, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей.

Как показывает практика, большинство детей переживает это событие как важный шаг в своей жизни. Дети гордятся тем, что повзрослели.

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система. Меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период повышается тревожность.

Цель адаптационного периода - помочь ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами. Обеспечение плавного и мягкого перехода учащихся в основное звено школы - главная задача адаптационного периода пятиклассников.

Арттерапия помогает сделать период адаптации более мягким и безболезненным, понизить тревожность школьников.

#### Упражнения и техники арт-терапии,

используемые педагогом-психологом в период адаптации пятиклассников:

- Закрыть глаза и нарисовать на листе бумаги каракули. Открыть глаза, внимательно посмотреть на рисунок. Когда какой-то фрагмент ваше внимание привлечёт, попробуйте дорисовать его так, как вам хочется. Затем постарайтесь понять, какие чувства и эмоции у вас вызвал этот рисунок и процесс.
- Включить любимую музыку и начать рисовать под её ритм. Ещё лучше, если вы будете рисовать красками и пальцами. Эта техника поможет сбросить напряжение и выразить эмоции.
- Взять краску того цвета, который ассоциируется у вас с негативными чувствами, терзающими вас. Нанесите её на лист бумаги. Когда краска подсохнет, закрасьте её цветом с позитивной ассоциацией. При необходимости выполните упражнение несколько раз.
- Составить в голове образ счастья, воплощённого в предмете, явлении или существе. Собрать его из подручных средств. Проанализируйте, почему вы выбрали именно такой образ и использовали именно такие материалы и цвета. Разбор образа счастья в таких подробностях научит замечать хорошее даже в мелочах.