Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Бердска

ПРИНЯТО

Решением психолого-
педагогического консилиума

Протокол №1 от 06.09.2019г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____М.А. Барнашова

06.09.2019г.

Коррекционно-развивающая программа сопровождения адаптации учащихся 1-ых классов «Здравствуй, моя школа!»

Составитель программы:
Марченко Нина Григорьевна
Педагог-психолог
высшей квалификационной категории

г. Бердск, 2019

Пояснительная записка

Актуальность:

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально – стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов, приобретения ими качеств, свойственных взрослым людям. Это связано с тем. Что дети включаются в новые для них виды деятельности и системы межличностных отношений, требующие от них наличия новых психологических качеств. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка должны стать их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Психологами доказано, что обычные дети в младших классах с вполне способны, если только их правильно обучать, усваивать и более сложный материал, чем тот, который дается по действующей программе обучения. Однако для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо решить предварительно важную задачу: **как можно быстрее адаптировать детей к школе и** дома научить их учиться, не тратя лишних физических усилий, быть внимательным и усидчивым.

Теоретическая основа.

Представленная программа «Здравствуй, моя школа!» имеет психокоррекционную и развивающую направленность. За основу программы взяты следующие программы: «Четыре путешествия» Л.М. Новиковой, И.В. Самойловой; «Психологическая азбука» Арджакеева Т.А. В теоретическом аспекте опирается на понятие психологического здоровья, введенное И.В. Дубровиной и в последующем развитое О.В. Хухлаевой.

Под психологическим здоровьем И.В. Дубровина понимает, прежде всего, психологические аспекты психического здоровья, взаимосвязанные со всей личностью в целом и находящиеся в тесной связи с высшим

проявлениями человеческого духа. (Практическая психология образования / под ред. Дубровиной И.В. – СПб., 2006. – С. 52)

По мнению О.В. Хухлаевой, психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. (Хухлаева О.В. основы психологического консультирования и психологической коррекции. М., 2011. – С.10)

О.В. Хухлаева описала соответствующие уровни развития психологического здоровья, применимые в том числе к младшим школьникам:

1. Креативный уровень (высший) – к нему относятся дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием ресурса сил для преодоления стрессовых ситуаций и творческим отношением к действительности. Такие дети не нуждаются в психологической помощи, но, к сожалению, на практике они встречаются редко.

2. Адаптивный уровень – к нему относятся относительно «благополучные» дети, которых большинство: они в целом адаптированы к среде. Но имеют отдельные признаки дезадаптации (повышенную тревожность, например). Что выявляется по результатм диагностических методик. Именно такие дети относятся к «группе риска» и нуждаются в психопрофилактичесих групповых занятиях.

3. Дезадаптивный уровень , или ассимилятивно – аккомодативный (низкий) – сюда относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции (замена) и аккомодации (приспособление), использующие для разрешения своих внутренних конфликтов либо первый, либо второй механизм. Их дезадаптация почти никак не проявляется внешне, ее сложно зафиксировать, поскольку это «удобные» и тихие дети, робкие и прилежные. Но на самом деле у таких детей нередко присутствуют различные страхи. Дети этого уровня нуждаются в психологической коррекционной помощи.

Цель программы:

Основной целью программы является формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соответствии с его трехкомпонентной структурой, выполнение возрастных задач.

Задачи программы:

1. Формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;

2. Развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;
3. Формирование потребности в саморазвитии и самоизменении у ребенка;

4. Развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
5. Расширение пассивного и активного психологического слова.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 30-40 минут. Программа рассчитана на целый учебный год.

Формы и методы:

- Ролевые игры;
- Коммуникативные и командные игры;
- Методы, развивающие воображение;
- Терапевтические метафоры;
- Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект;
- Групповые дискуссии;
- Упражнения, развивающие исследовательскую деятельность;
- Арттерапевтические приемы.

Организация психологических занятий:

На первых уроках психолог знакомит учащихся с рядом правил:

- Конфиденциальность – то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса;
- Безоценочность – на уроках психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый выражает свое мнение;
- «Правило одного микрофона» - когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают и т.д.

Ожидаемый результат:

После завершения программы мы ожидаем получить следующие результаты:

1. Приобретение знания основных терминов и понятий курса;

2. Приобретение коммуникативных умений, способности к рефлексии, саморегуляции;

3. Развитие способности анализировать, рассуждать, планировать;

4. Развитие социальных эмоциЙ.

5. Развитие познавательных процессов (память, мышление, речь, внимание);

6. Повышение уровня адаптации к школе

Учебно – тематический план

№	**Название занятия**	**Количество часов**	**Сроки**
1	Адаптационная игра «Здравствуй, школа!»	1	
2	Знакомство. Введение в мир психологии	1	
3	Я – первоклассник!	1	
4	Правила школьной жизни	1	
5	Правила и права	1	
6	Моя школьная жизнь	1	
7	Школа моей мечты	1	
8	Игра «Страна слов»	1	
9	Занятия по развитию интеллектуальных способностей	3	
10	Занятия по развитию памяти	2	
11	Занятия по развитию внимания	3	
12	Занятия по развитию мышления и речевых навыков	2	
13	Игра «Волшебная поляна»	1	
14	Мимика и жесты – язык мира Эмоций	1	
15	Город радости и веселья	1	
16	Остров Страха и его обитатели	1	
17	Все что бывает на Острове Страха	1	

18	Мы умеем побеждать страх	1	
19	Пещера гнева	1	
20	Откуда берется гнев?	1	
21	Обиженная Деревня	1	
22	Прощение растворяет обиды	1	
23	Мешок хороших качеств	1	
24	«Темные» и «Светлые» качества	1	
25	Умение видеть «светлые» качества	1	
26	Салют качеств	1	
27	Психологические игры по снятию утомляемости, тревожности	1	
28	Психологические игры по развитию выразительных движений ребенка, его коммуникативных способностей	1	
29	Рефлексия курса	1	
	Итого по курсу: 29 занятий. 35 часа		

Содержание программы:

Тема 1. «Здравствуй школа!». 1 час

Профилактическая игра, направленная на адаптацию детей к школе, к новой социальной ситуации, развитие детского коллектива.

Тема 2. Я – школьник. 6 часов

Знакомство с учащимися. Помощь в осознании позиции «Я - ученик». Наблюдения за учащимися по степени адаптации. Знакомство с правилами и приемами.

Тема 3. Учебно – игровые занятия. 11 часов

Профилактическая игра «Страна слов», направленная на развитие навыков чтения и правописания. Математические головоломки. Задания на развитие способности анализировать, систематизировать и обобщать. Задание на развитие памяти, внимания. Упражнения по развитию мышления и речевых навыков.

Тема 4. Мир Эмоций. 10 часов

Профилактическая игра «Волшебная поляна», направленная на изучение особенностей процесса адаптации учащихся. Изучение мимики и жестов. Знакомство с социальными эмоциями. Развитие поведенческих особенностей. Развитие навыков коммуникативного общения.

Тема 5. Мир качеств. 4 часа.

Знакомство с характером. Умение управлять своим эмоциональным состоянием. Умение выходить из трудных ситуаций.

Тема 6. Психологические игры по снятию утомляемости, тревожности. 1 час

Тема 7. Психологические игры по развитию выразительных движений ребенка, его коммуникативных способностей. 1 час

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

В своей работе мы предполагаем использовать следующие методы и приемы:

1. Анализ литературы по теме.
2. Диагностика познавательных процессов, мотивации, степени адаптации
3. Психологические игры
4. Психокоррекционные занятия
5. Развивающие занятия

Использование этих методов позволяет в доступной форме эффективно повысить уровень адаптации первоклассников, создать позицию «Я - ученик». Психокоррекционные упражнения используются для развития различных познавательных процессов. Психологические игры способствуют развитию межличностной сферы учащихся.

Контроль за реализацией программы осуществляется с помощью отчета о проделанной работе, просмотра наглядного материала, наработанного по ходу реализации программы.

Список литературы:

1. Амонашвили Ш.А, В школу с 6 лет. М.: Педагогика, 1986.
2. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. М.: Просвещение, 1989.
3. Битянова М., Азарова Т., Афанасьева Е., Васильева Н. Работа психолога в начальной школе. М.: Совершенство, 1998.
4. Божович Л.И, Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.
5. Вачков И.В, Групповые методы в работе школьного психолога. М.: Ось-89, 2002
6. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). М., 1992.
7. Психическое развитие младшего школьника, /экспериментальное психологическое исследование под ред. Давыдова В.В,, М., «Педагогика», 1990
8. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют. Дубна: «Феникс»,1998.
9. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1999