

Согласовано на педсовете

Протокол № ___ от «__» _____ 2017 г.

Утверждаю

Приказ № _____ от _____ 20__ г.

Директор школы: _____ /Г.В Павлов/.

**МОУ «Петровская средняя общеобразовательная школа»
Программа адаптации первоклассников к обучению в школе**

Составила: педагог-психолог:

Игнашёва Н. А.

2017-2018 учебный год

1. Пояснительная записка.

- 1.1.Актуальность программы.
- 1.2.Цель, задачи. Ожидаемый результат.
- 1.3.Основные проявления школьной дезадаптации.

2. Условия реализации программы.

- 2.1.Система психолого-педагогической работы по сопровождению адаптации первоклассников к школе.
Этапы выполнения программы.

3. Тематическое планирование.

- 3.1.Содержание коррекционно-развивающей работы по программе.

4. Приложение.

- 4.1.Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики»
- 4.2.Опросник для родителей

5. Используемая литература.

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Они должны привыкнуть к коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям.

Начало обучения в школе совпадает с интенсивным психическим развитием. Идет формирование познавательной деятельности, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление. Высокая эмоциональность способствует преобладанию произвольных реакций. Но ученики уже могут сознательно управлять своим поведением, подчиняться необходимым требованиям – развивается произвольность. Поддержка мотивации идет через развитие любознательности. Недоразвитие мелкой моторики рук не позволяет некоторым детям достаточно успешно овладевать основами красивого письма. Поэтому важно уделять внимание развитию мелких мышц в разных видах деятельности. В младшем школьном возрасте у детей активно происходит формирование внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии.

Как правило, ребята стремятся стать школьниками: они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Но для многих из них школьные требования слишком трудны, а распорядок слишком строг. Для этих детей период адаптации к школе может быть травмирующим.

1.2. Основной целью программы является помощь детям в адаптации к школе, что подразумевает, в частности, развитие саморегуляции детей, предупреждение и снижение тревожности, а также помощь учителю в создании условий, способствующих интенсивному развитию познавательных возможностей и коммуникативных способностей первоклассников.

Ожидаемый результат: благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

1.3. Проявление школьной дезадаптации у младших школьников

Форма дезадаптации	Причины	Коррекционные мероприятия
Неприспособленность к предметной стороне учебной деятельности	Недостаточное интеллектуальное и психомоторное развитие ребенка, отсутствие помощи и внимания со стороны родителей и учителей	Специальные беседы с ребенком, в ходе которых надо установить причины нарушений учебных навыков и дать рекомендации родителям
Неспособность произвольно управлять своим поведением	Неправильное воспитание в семье (отсутствие внешних норм, ограничений)	Работа с семьей; анализ собственного поведения учителем с целью предотвратить возможное неправильное поведение
Неспособность принять темп школьной жизни (чаще встречается у соматически ослабленных детей, детей с задержками развития, слабым типом нервной системы)	Неправильное воспитание в семье или игнорирование взрослыми индивидуальных особенностей детей	Работа с семьей, определение оптимального режима нагрузки ученика
Школьный невроз, или «фобия школы», - неумение разрешить противоречие между семейными и школьными «мы»	Ребенок не может выйти за границы семейной общности - семья не выпускает его (чаще это у детей, родители которых бессознательно используют их для решения своих проблем)	Необходимо подключение школьного психолога - семейная терапия или групповые занятия для детей в сочетании с групповыми занятиями для их родителей

2. Условия реализации программы.

2.1. Система психолого-педагогической работы по сопровождению адаптации первоклассников в школе

	Работа с детьми	Работа с педагогами	Работа с родителями
I	<p>1. Диагностика: определение уровня актуального развития, прогноз школьных трудностей.</p> <p>2. Занятия по программе сопровождения адаптации.</p> <p>3. Динамическое наблюдение в разных видах деятельности</p> <p>4. Проведение рефлексивных уроков.</p>	<p>Консультации по результатам диагностики.</p> <p>Консультации педагогов</p>	<p>Предварительное подведение итогов протекания адаптации в конце четверти</p> <p>Родительский клуб:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Адаптация детей к школе” (сентябрь) • “Хорошо ли вашему ребенку в школе?” (октябрь) • Влияние психологического климата в семье на ребенка (ноябрь) <p>Опрос родителей</p> <p>Рекомендации консультаций у специалистов (логопед, невролог)</p>
II	<p>1. Занятия по программе сопровождения адаптации.</p> <p>2. Динамическое наблюдение в разных видах деятельности (на уроках, на переменах)</p> <p>3. Проведение рефлексивных уроков.</p>	<p>Консультации в режиме динамического наблюдения.</p>	<p>Предварительное подведение итогов протекания адаптации в конце полугодия (по результатам диагностической работы)</p> <p>Родительский клуб:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Трудный случай (январь) • Формирование у детей положительных эмоций (февраль) <p>Консультации по протеканию адаптации, рекомендации консультаций детского невролога</p>
III	<p>1. Занятия по программе сопровождения адаптации.</p> <p>2. Диагностика: определение уровня актуального развития у учащихся с тяжелой формой адаптации и не справляющихся с учебной программой для представления на муниципальную ПМПК</p>	<p>Консультации педагогов</p> <p>Подготовка представлений на муниципальную ПМПК</p>	<p>Родительский клуб:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Детская агрессивность (март) • Что и как мы говорим нашим детям (апрель) • Обсуждение семейных заповедей (май) <p>Консультации по протеканию адаптации в тяжелой форме, рекомендации обязательных консультаций детского невролога</p> <p>Консультации по результатам диагностики и подготовка родителей к обследованию ребенка на ПМПК.</p>

3. Тематическое планирование

Содержание коррекционно-развивающей работы по программе.

Занятия строятся в доступной и интересной форме. Используются методы: техники и приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры.

Занятия входят в систему сопровождения адаптации первоклассников к школе, поэтому в ходе их проведения проходят консультации с учителем на протяжении всего учебного года, встречи с родителями детей индивидуально и на родительских собраниях.

Часть занятий носит двойственный характер: они содержат не только развивающие, коррекционные упражнения, но и диагностические задания.

Программа рассчитана на работу в группе из 6-10 человек.

- Для занятий каждый ребенок должен иметь тетрадь в клетку, альбом, цветные карандаши.
- Продолжительность занятия 30 – 40 минут.
- Оптимальная периодичность встреч – 1 раз в неделю.
- Важно создать доброжелательную обстановку в классе, чтобы каждый чувствовал себя уверенно и не боялся сделать ошибку.
- Необходимое обеспечение: магнитофон, диски со спокойной нейтральной музыкой.

№ занятия	Тема	Краткое содержание	Предполагаемый результат	Дата	
				план	факт
1	Знакомство	Игра «Я люблю»	Сплочение группы		
2		Цель: знакомство группы. Игра «Дождь» Цель: формирование чувства принадлежности к группе. Упражнение «Я радуюсь – я грущу» Цель: умение выразить свои чувства в группе. Упражнение «Все – некоторые - только я» Цель: формирование адекватной самооценки. Рефлексия			
3	«Кто живет в лесу»	Игра «Знакомство» Цель: развивать умение представлять себя. Упражнение «Кто живет в лесу» Цель: развитие мыслительных операций (анализ, сравнение, обобщение) Игра «Четвертый лишний» Цель: развитие умения анализировать. Рефлексия			
4	Страна «Бразилия»	Упражнение "Волшебная шкатулка".	Ребенок, умеющий оценивать себя		
5		Цель: формирование адекватной самооценки, ощущение значимости каждого ребенка. Упражнение "Шире уже". Цель: развить способность манипулирования голосом. Упражнение "Вопрос ответ". Цель: сформировать представление о значимости задавания вопросов.			

		Рефлексия			
6	«Домашние животные»	Упражнение «Мое хобби» Цель: развивать умение представлять себя. «Домашние животные» Цель: закрепить и обобщить знания о домашних животных. Карточная викторина. Цель: развитие мыслительных операций (анализ, сравнение, обобщение) Рефлексия.			
7	«Моя история»	Упражнение "Моя история" Цель: активизация 3-х каналов восприятия для того, чтобы создать историю. Физкультминутка. Цель: релаксация детей, снятие чувства тревожности. Игра "Дама сдавала в багаж" Цель: развитие двигательной и слуховой памяти, развитие речи. Рефлексия	Ребенок, умеющий оценивать свои возможности		
8					
9	Обобщение и классификация.	Упражнение «Мое настроение» Цель: развивать умение выражать свои эмоции. «Фрукты –овощи-ягоды» Цель: закрепить и обобщить знания учащихся, а также развитие мыслительных операций. Упражнение «Пятый лишний» Цель: развитие логического мышления (речевые классификации). Рефлексия.			
10	«Фантазия»	Упражнение "Волшебная палочка". Цель: направить фантазию детей на	Ребенок, знающий		
11					

		<p>положительные проявления. Упражнение "Дразнипочки, хвалилки, жалелки. Цель: изменение поведения в положительную сторону путем получения определенного знания, формирования отношения к положительному и отрицательному поведению, выработки навыка положительного поведения. Рефлексия</p>	свои положительные и отрицательные стороны		
12	«Мир информации»	Разминка. «Мое приветствие».	Ребенок, принявший позицию «Я - школьник»		
13		<p>Цель: развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания. Игра «Память на лица». Цель: развитие зрительной памяти. Упражнение «Наши качества» Цель: улучшение психологического климата в группе. Рефлексия</p>			
14	«Мир профессий»	<p>Разминка. «Мое приветствие». Цель: развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания. «Профессия – что это?» Цель: закрепить и обобщить знания обучающихся о профессиях. Классификация. Цель: развитие умения анализировать. Рефлексия.</p>			
15	«Мир техники»	<p>«Мир техники» Цель: развитие понимания внутренних сущностных характеристик данной</p>			

		<p>классификационной группы; развитие вербальной беглости.</p> <p>Классификационный ряд</p> <p>Цель: проанализировать различия и сходства между предметами мебели и электроприборами, акцентировать внимание на понятиях «бытовая техника» и «электроприборы».</p> <p>Рефлексия.</p>			
16	«Дом. Части дома»	<p>«Дом. Части дома»</p> <p>Цель: развитие понимания сущностных константных характеристик данной классификационной группы; развитие вербальной беглости; расширение словаря; знакомство с алгоритмом «часть — целое».</p> <p>«Назови одним словом», «Найди лишнее слово» (по предыдущим темам)</p> <p>Цель: развитие умения анализировать и обобщать.</p> <p>Беседа о назначении дома, о том, как появляются дома, о частях дома.</p> <p>Цель: акцентировать внимание учащихся на сходствах и различиях между предметами мебели и частями дома, частями дома и строительными материалами. Такой анализ предоставляет детям возможность понять цепочку «Что из чего состоит?». Дом — части дома — строительные материалы.</p> <p>Рефлексия.</p>			
17	«Одежда. Обувь. Головные уборы»	<p>«Одежда. Обувь. Головные уборы»</p> <p>Цель: развитие понимания внутренних сущностных константных характеристик данной классификационной группы; развитие</p>			

		<p>способности устанавливать родовидовые структуры, устанавливать и понимать причинно-следственные связи; развитие вербальной беглости; расширение словаря.</p> <p>«Продолжи предложение».</p> <p>Цель: установление причинно-следственных связей.</p> <p>«В доме будет темно, если...», «Музыка замолчала, потому что...» и т.д..</p> <p>Беседа «что помогает человеку сохранить здоровье».</p> <p>Цель: дифференциация групп: «одежда», «обувь», «головные уборы».</p> <p>Подвести детей к мысли: то, что мы надеваем, делится на виды по сезонам: весна, лето, осень, зима.</p> <p>Рефлексия.</p>			
18	«Игрушки. Школьные принадлежности»	<p>«Игрушки. Школьные принадлежности»</p> <p>Цель развитие понимания внутренних сущностных константных характеристик данной классификационной группы; развитие вербальной беглости; расширение словаря.</p> <p>Упражнение «Продолжи предложение»</p> <p>Цель: установление причинно-следственных связей.</p> <p>«Если завтра пойдет дождь, то...», «На улице очень жарко, поэтому...» и т.д..</p> <p>Беседа об изменениях, в связи с поступлением в 1-й класс.</p> <p>Чем отличается их жизнь сейчас от жизни дошкольника?</p> <p>Подвести детей к мысли о появлении нового для</p>			

		<p>них вида деятельности — учебы. Обсудить, что необходимо для учебы школьника. Выбрать те ответы, в которых звучали названия учебных принадлежностей. Затем попросить детей назвать свои любимые игрушки. Составить список любимых игрушек. Рефлексия.</p>			
19	«Делимся впечатлениями»	<p>Упражнение «Я тебя помню». Цели: систематизация полученных ранее знаний; развитие коммуникативных навыков Упражнение «Индивидуальность» Цель: выявление своих качеств характера Диагностика Ясюковой Цель: определение уровня актуального развития у учащихся с тяжелой формой адаптации Рефлексия</p>	Ребенок, знающий свои положительные и отрицательные стороны		
20	«Наши классные уголки»	<p>Разминка «Гусеничка». Цели: развитие навыков уверенного поведения. Работа в группах. Цель: формирование необходимых психологических средств адаптации «Золотой фонд». Цель: положительное отношение к учителям.</p>	Ребенок, принявший позицию «Я - школьник»		

4. Приложение

Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики”

Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А.Эткинда. Тест разработан О.А.Ореховой [3] и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Исследование лучше проводить с группой первоклассников –10-15 человек, детей желательно рассадить по одному. Если есть возможность, можно привлечь для помощи старшеклассников, предварительно их проинструктировав. Помощь учителя и его присутствие исключается, так как речь идет об отношении детей к школьной жизни, в том числе и к учителю.

Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.

Инструкция: сегодня мы будем заниматься раскрашиванием.

Найдите в своем листочке задание №1. Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.

Найдите задание №2. Перед вами домики, их целая улица. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы подберите к ним подходящий цвет и раскрасьте. Карандаши откладывать не надо. Можно раскрашивать тем цветом, который по-вашему подходит. Домиков много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвет может быть похожим.

Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.

Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить, используя глагольные предикаты и наречия.

Найдите задание №3. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте.

Обозначения домиков:

№2 – твое настроение, когда ты идешь в школу,

№3 – твое настроение на уроке чтения,

№4 – твое настроение на уроке письма,

№5 – твое настроение на уроке математики

№6 – твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем,

№7 – твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками,

№8 – твое настроение, когда ты находишься дома,

№9 – твое настроение, когда ты делаешь уроки,

№10 – придумайте сами, кто живет и что делает в этом домике. Когда вы закончите его раскрашивать, тихонько на ушко скажите мне, кто там живет и что он делает (на ответном листе делается соответствующая пометка).

Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим использованием цвета, возможностью отреагирования негативных и позитивных эмоций, кроме того эмоциональный ряд заканчивается в мажорном тоне (восхищение, собственный выбор).

Лист ответов к тесту «Домики»

Фамилия, имя

класс

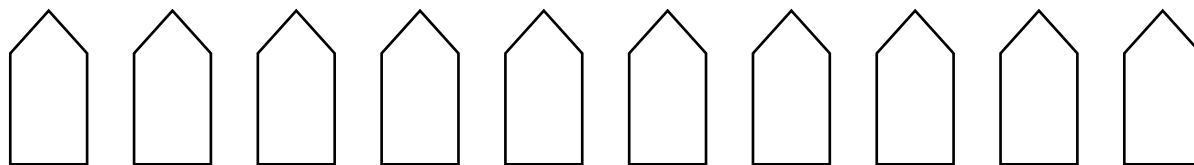
дата

1 задание

--	--	--	--	--	--	--	--

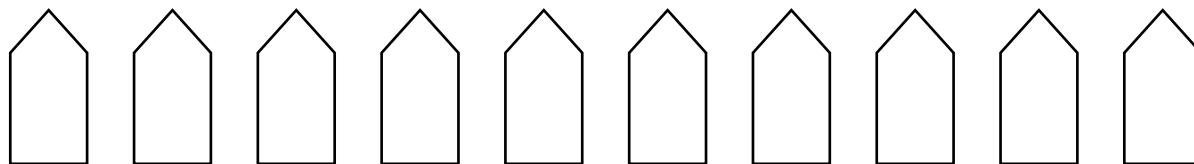
1 2 3 4 5 6 7 8

2 задание



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 задание



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Опросник для родителей.

Опрос может быть проведен в групповом варианте – на родительском собрании или путем раздачи текста опросника родителям и последующим сбором заполненных ответов. И тот и другой способы имеют свои преимущества и недостатки, хорошо известные практикам.

Уважаемые родители первоклассников!

Психологическая служба школы просит Вас ответить на вопросы, касающиеся самочувствия Вашего ребенка, его адаптации к школе.

Ваши искренние ответы помогут нам сделать школьную жизнь Вашего ребенка психологически комфортной. Информация, которую Вы сообщите, является конфиденциальной и не будет использована без Вашего согласия.

Ф.И. ребенка _____ Класс _____
Ф.И.О.родителей _____ Дата _____

Просим Вас ответить на приведенные ниже вопросы. Подчеркните тот вариант, который кажется Вам наиболее подходящим к Вашему ребенку.

1. Охотно ли идет ребенок в школу?

- неохотно
- без особой охоты
- охотно, с радостью
- затрудняюсь ответить

2. Вполне ли приспособился ребенок к школьному режиму?

- пока нет

- не совсем
- в основном да
- затрудняюсь ответить

3. Какие изменения в самочувствии и поведении ребенка Вы отмечаете с того времени, как он пошел в школу? Если эти признаки наблюдались до школы, поставьте галочку слева, если появились сейчас – подчеркните.

- засыпает с трудом
 - долго не может заснуть, хотя очень устал
 - внезапно просыпается ночью, плачет
 - разговаривает во сне
 - просыпается с трудом
 - утром сонный и вялый
 - недержание мочи
 - плохой аппетит
 - вялый, уставший, раздражительный, перевозбужденный после школы
 - беспричинные боли в животе
 - частые головные боли
 - болел в сентябре-октябре
 - стал сосать пальцы, грызть ногти, кусать губы, ковыряться в носу, тереть волосы или многократно повторять какие-либо действия
 - наблюдаются быстрые подергивания (тики) лицевых мышц, плеч, рук и т.п.
 - ведет себя как маленький, не соответственно возрасту
 - другие
изменения _____
-

4. Есть ли в настоящее время у Вашего ребенка хронические заболевания, проблемы со здоровьем?

- да _____
- нет

5. Опишите режим дня Вашего ребенка:

- встает в _____
- в школу идет самостоятельно
- в школу ребенка отводит _____

- посещает группу продленного дня с _____ до _____
- из школы возвращается самостоятельно
- из школы ребенка забирает _____ в _____
- посещает дополнительные занятия, кружки, секции _____
_____ раз в неделю
- делает уроки обычно в группе продленного дня с _____ до _____
- делает уроки дома с _____ до _____
- гуляет с _____ до _____
- смотрит телевизор с _____ до _____
- играет с _____ до _____
- ложится спать в _____
- Ваш ребенок имеет отдельную комнату _____
- имеет свое место для работы и игр в общей комнате _____

6. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?

- иногда
- довольно часто
- затрудняюсь ответить

7. Каков эмоциональный характер этих впечатлений?

- в основном отрицательные впечатления
- положительных и отрицательных примерно поровну
- в основном положительные впечатления

8. Жалуется ли ребенок на товарищей по классу, обижается на них?

- довольно часто
- бывает, но редко
- такого практически не бывает
- затрудняюсь ответить

9. Жалуется ли ребенок на учителя, обижается на него?

- довольно часто
- бывает, но редко
- такого практически не бывает
- затрудняюсь ответить

10. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без напряжения?

- да
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет
- затрудняюсь ответить

11. С какими проблемами, связанными с началом школьного обучения, Вы столкнулись?

12. Нуждаетесь ли Вы в нашей помощи и в чем

именно _____

5. Используемая литература

1. А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина “Как преодолеть трудности в обучении детей”, Москва, 2000.
2. А.В. Благоданова. “Лучшие обучающие тесты и задания”, “Академия развития”, 2008
3. А.В. Микляева. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа. – СПб.: Речь, 2007.
4. Н.П. Локалова “120 уроков психологического развития младших школьников”, “Ось-89”, 2008.
5. Электронное пособие В помощь школьному психологу. Психологическая работа в школе. Выпуск 2. – М.: Изд-во «Учитель», 2009.