

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Паспартинская средняя общеобразовательная школа имени А.Г.Калкина»**

Согласовано:
Заместитель директора
по ВР  Топчина Е.И.
«26» августа 2021 года

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Паспартинская
СОШ им. А.Г.Калкина»
 Байжигитов А.В.
Приказ от «27» августа 2021г
Протокол №1



**Программа
психологического сопровождения процесса адаптации обучающихся 1-го класса
к условиям обучения в школе
«Я - первоклассник»**

Педагог-психолог: Санина А.В.
Срок реализации: 2021-2022 уч.год

с. Паспарта, 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направление программы

Программа имеет психолого-педагогическую направленность, сочетает в себе научно-познавательное и оздоровительное направление. Применяются следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, оздоровительная деятельность.

2. Новизна

Программа разработана на основе и с использованием элементов других программ по психологии для начальной школы: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я», Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А «Все цвета, кроме чёрного».

Новизна заключается в комбинировании различных форм и методов проведения занятий, акценте на психологическую коррекцию и развитие.

3. Актуальность

В каждой школе довольно остро стоит проблема адаптации первоклассников. Большинство детей успешно адаптируются благодаря правильной организации учебного дня, постепенного увеличения учебной нагрузки, грамотной работе педагогов. Однако есть и такие дети, для которых адаптация в школе представляет сложности, и необходимо своевременное их выявление, анализ причин дезадаптации и организация оптимальных психолого-педагогических условий для решения проблемы.

4. Педагогическая целесообразность

Анализ причин дезадаптации в первом классе выявил следующие «горячие точки», на которые и направлена программа:

- повышенная тревожность, неуверенность в себе,
- неразвитость произвольности, саморегуляции, самоконтроля,
- низкий уровень развития познавательных способностей, особенно внимания,
- неумение общаться, неразвитость коммуникативных навыков (агрессивное, расторможенное поведение, чрезмерная обидчивость).

В младшем школьном возрасте роль ведущей деятельности по-прежнему остаётся за игрой, поэтому занятия в основном проводятся в игровой форме. Ввиду возрастных особенностей психологическое тестирование, отслеживание результатов, рефлексия проводятся в основном в проективной форме.

5. Цель и задачи программы

Цель программы: создание внешних (воздействие на образовательный процесс) и внутренних (психологическое здоровье ребёнка) условий для успешной адаптации детей к школе.

Задачи:

1. Формирование позиции школьника (осознание и принятие правил поведения в школе).
2. Поддержка и развитие познавательного интереса, учебной мотивации детей.
3. Развитие познавательных способностей: внимания, памяти, мышления, речи; обучение эффективным методам запоминания.
4. Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.
5. Развитие навыков рефлексии.
6. Развитие навыков конструктивного общения, коррекция негативных форм поведения.
7. Развитие представления о себе, своём внутреннем мире; формирование позитивной установки по отношению к себе и другим.
8. Мотивирование детей к самопознанию и саморазвитию.
9. Создание и поддержка положительного эмоционального фона.

6. Отличительные особенности программы

Программа разработана на основе и с использованием элементов других программ по психологии для начальной школы: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я», Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А «Все цвета, кроме чёрного».

Данная программа базируется на идее, что большая часть первоклассников успешно адаптируется без специальной помощи психологов, благодаря грамотной организации образовательного процесса: правильной организации учебного дня, постепенного увеличения учебной нагрузки, работе педагогов. Однако есть и такие дети, для которых адаптация в школе представляет сложности, и необходимо своевременное их выявление, анализ причин дезадаптации и организация оптимальных психолого-педагогических условий для решения проблемы. Поэтому было принято решение разделить работу на два этапа. На первом этапе работа проводится со всем классом, чтобы, во-первых, помочь в адаптации детям, трудности которых носят общий характер, а во-вторых, собрать богатый диагностический материал по каждому ребёнку, выявить специфические проблемы, возникающие при адаптации, и соответственно построить дальнейшую работу. На втором этапе предпочтительна работа в мини-группах с акцентом на выявленные проблемы. В течение года возможна как корректировка групп, так и возвращение к работе с целым классом.

Таким образом, программа должна реализовываться гибко, подстраиваясь под ситуацию. В некоторых случаях полезно будет дополнить групповую работу индивидуальной. Это позволяет комбинировать различные формы и методы проведения занятий, исходя из потребностей и возможностей среды; делать акцент на психологическую коррекцию и воздействие именно на «горячие точки».

Подразумевается, что данная программа – только часть системы работы по адаптации детей в школе. Важно также проводить просветительскую и консультативную работу с учителями и родителями, формируя оптимальные психолого-педагогические условия для адаптации детей в школе.

7. Возраст детей

- учащиеся первых классов. Также та часть программы, которая направлена на общую коррекцию и развитие, может проводиться с учащимися 2-3 классов, имеющими показания по уровню развития саморегуляции, познавательных способностей, коммуникативных навыков, высокому уровню тревожности; в том числе в смешанных группах совместно с первоклассниками.

8. Сроки реализации

Программа реализуется в течение всего учебного года, начиная с октября (29 учебных недель в первом классе). Причём возможна работа как со всем классом, так и в мини-группах. Целесообразно разделить работу на 2 этапа: в октябре работать с целым классом, так как это даёт возможность, во-первых, помочь в адаптации детям, трудности которых носят общий характер, а во-вторых, собрать диагностический материал по каждому ребёнку, тем самым обрисовав круг трудностей, возникающих при адаптации, и адекватно построить дальнейшую работу. Начиная со второй четверти эффективнее будет работа в мини-группах с акцентом на выявленные специфические трудности детей (повышенная тревожность, агрессия и так далее), однако возможна работа и с целым классом. В третьей четверти будет целесообразно скорректировать состав групп.

9. Формы занятий

– аудиторные занятия, форма обучения очная. Занятия проводятся в групповой форме (целый класс или мини-группы), могут быть дополнены индивидуальными занятиями, консультациями родителей.

Программа рассчитана на 29 учебных недель, занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 25 минут.

Структура занятий:

- тематическая разминка, направленная на включение детей в процесс занятия, настрой на особый, тренинговый лад;
- основная часть (работа по теме с помощью сказки, игры, рисунка, психологических упражнений);

- рефлексия и ритуал завершения.

10. Планируемые результаты и формы их оценки

Программа направлена на формирование у первоклассников следующих **умений**:

- осознание себя с позиции школьника,
- умение эффективно общаться со сверстниками и взрослыми, дружески относиться к одноклассникам,
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния,
- способность справляться с негативными эмоциональными состояниями (страх, обида, гнев),
- развитие познавательных процессов, умение эффективно запоминать,
- способность к эффективной саморегуляции, рефлексии,
- стремление к познанию, высокая учебная мотивация,
- стремление к самопознанию и саморазвитию,
- успешная адаптация в школе.

Личностные результаты.

- становление гуманистических ценностных ориентаций;
- овладение начальными навыками адаптации;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях,
 - умение находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на здоровый образ жизни,
- наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Регулятивные УУД:

- организовывать свое рабочее место под руководством учителя,
- уметь регулировать своё эмоциональное состояние в общении со сверстниками и взрослыми, справляться с негативными эмоциями,
 - определять и формулировать цель деятельности, планировать свою деятельность, рассчитывать время (с помощью учителя),
 - учиться видеть и исправлять свои ошибки,
 - строить устный ответ на уроке.

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей,
- учиться исследовать свои качества и свои особенности,
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения,
- учиться наблюдать, быть внимательным,
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различное,
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.

Коммуникативные УУД:

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета, знать вежливые и добрые слова,
- учиться говорить о своих чувствах, распознавать и уважать чувства других людей,

- учиться работать в паре и в группе,
- выполнять различные социальные роли,
- слушать и понимать речь других, фронтальную инструкцию,
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Отслеживание успешности овладения школьниками содержания программы проводится с помощью проективных методик (рисунки «Школа зверей», «Я в школе» и другие, раскраска «Эмоции», «Солнышки»), а также с помощью стандартизированных тестов для отслеживания уровня развития познавательных способностей («Корректирующая проба», «Запоминание 10 слов», «Проба Поппельрейтера»). Также формой контроля выступает наблюдение за поведением школьников на уроке и перемене, устный опрос-рефлексия.

11. Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов в конце каждого урока и раздела программы проводится на двух уровнях: «детском» и «взрослом». «Детский» уровень реализуется посредством опроса-рефлексии и рисунков и подразумевает резюмирование содержания урока или раздела для обобщения и лучшего понимания и запоминания его детьми. «Взрослый» же уровень – это подведение итогов работы педагога-психолога с целью оценить прогресс в развитии того или иного компонента, чтобы в дальнейшем адекватно скорректировать свою работу. Этот уровень реализуется с помощью специальных психологических тестов, а также анализа результатов наблюдения, проективных методик.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов
I	Общие адаптационные занятия	4
1.	Знакомство. Я в школе.	1
2.	Я – первоклассник!	1
3.	Хорошее настроение.	1
4.	Умение общаться.	1
II	Коррекционно-развивающие занятия по проблемам	24
5.	Развитие саморегуляции.	4
6.	Развитие внимания.	4
7.	Развитие памяти.	4
8.	Развитие мышления и речи.	4
9.	Развитие восприятия.	2
10.	Развитие воображения	2
11.	Развитие коммуникативных навыков.	4
III	Итоговое занятие	1
	Всего	29

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I Общие адаптационные занятия.

1. Знакомство. Я в школе.

Знакомство. Наши правила. Моё ласковое имя. Рисунок «Школа зверей» (диагностика школьной адаптации).

2. Я – первоклассник!

Что нужно, чтобы хорошо учиться в школе? Игры на развитие внимания. Релаксация.

3. Хорошее настроение.

Моё настроение. Какое бывает настроение? Эмоциональная театр-сказка. Раскраска «Эмоции» (умение слышать фронтальную инструкцию).

4. Умение общаться.

Вежливые слова. Коммуникативные игры. Добрые пожелания.

II Коррекционно-развивающие занятия по проблемам

5. Развитие саморегуляции.

Что значит саморегуляция? Правила поведения в школе. Игры на развитие самоконтроля и саморегуляции, произвольности. Развитие навыков рефлексии. Релаксация.

6. Развитие внимания.

Что такое внимание. Почему важно быть внимательным. Игры на развитие внимания. Графический диктант.

7. Развитие памяти.

Что такое память. Виды памяти. Мнемотехники. Игры на развитие памяти.

8. Развитие мышления и речи.

Что такое мышление. Образное мышление. Ассоциативное мышление. Абстрактное мышление. Игры на развитие мышления и речи.

9. Развитие восприятия.

Что такое восприятие. Восприятие пространства, времени. Слуховые, зрительные, тактильные образы. Игры на развитие восприятия.

10. Развитие воображения.

Что такое воображение. Визуализация. Игры на развитие воображения. Релаксация.

11. Развитие коммуникативных навыков.

Способы общения. Общение без слов. Умение слушать. Эмоции и настроение. Добрые слова. Вежливые слова.

III Итоговое занятие.

Рисунок «Я в школе» (диагностика школьной адаптации). Клубочек добрых пожеланий. Мы – друзья!

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

I Общие адаптационные занятия.

1. Знакомство. Я в школе.

Работа с целым классом. «Правило мячика» (говорит только тот, у кого в руках мячик). Опрос по цепочке. Игра, рисунок.

Дидактический материал: проективная методика «Школа зверей».

Техническое оснащение: мягкий мячик, цветные карандаши, бумага.

Подведение итогов: опрос-рефлексия.

2. Я – первоклассник!

Работа с целым классом. «Правило мячика». Опрос по цепочке. Игры на внимание. Динамическая сказка. Релаксация. Рефлексия.

Дидактический материал: динамическая сказка «Теремок», игры «Встаньте те, кто...», «Нос, пол, потолок».

Техническое оснащение: мягкий мячик, текст сказки.

Подведение итогов: опрос-рефлексия.

3. Хорошее настроение.

Работа с целым классом. «Правило мячика». Опрос по цепочке. Театрализованная сказка. Рефлексия.

Дидактический материал: проективная методика раскраска «Эмоции».

Техническое оснащение: мягкий мячик, текст сказки, картинка-раскраска.

Подведение итогов: опрос-рефлексия.

4. Умение общаться.

Работа с целым классом. Коммуникативные игры. Опрос по цепочке. Рефлексия.

Дидактический материал: игры «Я желаю тебе сегодня...», «Здравствуй, друг», «Я дрозд»,

Техническое оснащение: нет.

Подведение итогов: опрос-рефлексия.

Формы подведения итогов по разделу: анализ диагностических материалов (результаты наблюдения, проективные методики – рисунок «Я в школе», раскраска «Эмоции»).

II Коррекционно-развивающие занятия по проблемам

5. Развитие саморегуляции.

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие саморегуляции и произвольности. Театрализованные сказки. Графические диктанты. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие саморегуляции «Оркестр», «Ревущий мотор», «Заколдованные статуи» и другие, графические диктанты, упражнения для работы с оборудованием сенсорной комнаты.

Техническое оснащение: мячик, тексты сказок, цветные карандаши, пальчиковые краски, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, музыкальные композиции, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития саморегуляции.

6. Развитие внимания.

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие внимания. Театрализованные сказки. Графические диктанты. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие внимания «Где сидит муха», «Конница», «Телескопы», «Микки Маус» и другие, графические диктанты, тест «Корректирующая проба», упражнения для работы с оборудованием сенсорной комнаты.

Техническое оснащение: мячик, тексты сказок, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития внимания.

7. Развитие памяти.

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие памяти. Уроки мнемотехники. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие памяти «Что изменилось», «Узнай предмет», «Запомни порядок» и другие, тесты «10 слов», «Пиктограмма».

Техническое оснащение: мячик, тексты сказок, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития памяти.

8. Развитие мышления и речи.

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие абстрактного, образного, ассоциативного мышления и речи. Интеллектуальные игры, конкурсы. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие разных видов мышления «Ереш», «Поезд», «На что похоже», «Путаница» и другие, интеллектуальная викторина «Мульт-квиз» и «Страна загадок», тест «Четвёртый лишний», «Лабиринт», «Кубики Коса», «Рисунок человека».

Техническое оснащение: мячик, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития мышления.

9. Развитие восприятия.

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие разных видов восприятия. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие разных видов восприятия «На что похоже», «Хамелеон», «Где сидит попугай» и другие, тест «проба Поппельрейтера».

Техническое оснащение: мячик, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, музыкальные композиции, пальчиковые краски, песочница, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития восприятия.

10. Развитие воображения.

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие воображения. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: игры на развитие воображения «На что похоже», «Какого цвета хамелеон», «Оживи картинку», «Волшебные кляксы» и другие, проективная методика раскраска «Солнышки».

Техническое оснащение: мячик, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, музыкальные композиции, пальчиковые краски, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития воображения.

11. Развитие коммуникативных навыков.

Работа в группах и мини-группах. Работа в сенсорной комнате. Работа в кругу. Разминка с мячиком. Психологическое тестирование. Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков. Рисунки. Рефлексия.

Дидактический материал: коммуникативные игры «Змейка», «Клубок», «Рисункок на спине», «Голубая корова», «Импульс» и другие, театрализованные сказки, проективная методика раскраска «Эмоции», тест «Рукавичка».

Техническое оснащение: мячик, цветные карандаши, бумага, игрушки, музыкальные инструменты, музыкальные композиции, пальчиковые краски, прозрачный мольберт, карточки с изображением животных и профессий, карточки-эмоции, клубок пряжи, ножницы, оборудование сенсорной комнаты.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, диагностика уровня развития коммуникативных навыков.

Формы подведения итогов по разделу: анализ диагностических материалов (результаты наблюдения, психологического тестирования, проективных методик»).

III Итоговое занятие.

Работа с целым классом. Коммуникативные игры. Опрос по цепочке. Рефлексия.

Дидактический материал: игры «Я желаю тебе сегодня...», «Клубок», проективный рисунок «Я в школе».

Техническое оснащение: цветные карандаши, бумага, клубок пряжи, ножницы.

Подведение итогов: опрос-рефлексия, анализ диагностических материалов (результаты наблюдения, проективный рисунок «Я в школе»).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беглова Т.В., Битянова М.Р., Теплицкая А.Г. Школьный старт. Педагогическая диагностика стартовой готовности к успешному обучению в начальной школе: Рабочая тетрадь для первоклассников/ Под редакцией М.Р. Битяновой. – Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Литература», 2011.
2. Безруких М. М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. «Все цвета, кроме чёрного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников». Пособие для педагогов. – М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2000. – 298 с. (Практическая психология в образовании). Издание 3-е, стереотипное.
4. Дилео Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2002. – 272 с., илл. (Серия «Психологический практикум: тесты»).
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов./ – Ярославль: «Академия развития», 1996. – 240 с., ил. – (Серия «Вместе учимся, играем»).
6. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с., ил.
7. Подлинный О.Л. Эффективная память. – Иркутск: ИГУ, 2006. – 201 с., ил.
8. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 349 с. – (Психологический практикум).
9. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В.Д. Балин, В.К.Гайда, В.К. Гербачевский и др. Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
10. Психологическое тестирование детей от рождения до 10 лет / О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 317 с.: ил. – (Психологический практикум).

11. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Л. Женева, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб.: ХОКА, 2007.
12. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов./ – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 192 с., ил. – (Серия «Вместе учимся, играем»).
13. Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов./ – Ярославль: «Академия развития», 1994. – 240 с., ил. – (Серия «Вместе учимся, играем»).
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). 4-е изд. – М.: Генезис, 2001. – 344 с.
15. Черемошкина Л.В. Развитие внимания детей. Популярное пособие для родителей и педагогов./ – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 224 с., ил. – (Серия «Вместе учимся, играем»).

Электронные ресурсы

1. «Инфоурок» – материалы для педагогов и психологов <http://infourok.ru/>
2. «Копилка уроков» – материалы для педагогов и психологов
3. «Методисты: профессиональное сообщество педагогов» – материалы для педагогов и психологов <http://metodisty.ru/>
4. «Методсовет: методический портал учителя» – материалы для педагогов и психологов.
5. «Новая школа» – материалы для педагогов и психологов <http://novaya-shkola.ru/>