

Рабочая программа
Сопровождения социально-психологической адаптации
первоклассников к школе
2022 – 2023 учебный год

Нижний Новгород

2022 год

Пояснительная записка

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.

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.

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	Специальные беседы с ребенком, в ходе которых надо установить причины нарушений учебных навыков и дать рекомендации родителям

	учителей	
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)	Групповые занятия для детей в сочетании с групповыми занятиями для их родителей

Условия реализации программы.

Система психолого-педагогической работы по сопровождению адаптации первоклассников к школе

	Работа с детьми	Работа педагогами	Работа с родителями
I триместр	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика: определение уровня актуального развития, прогноз школьных трудностей. 2. Занятия по программе сопровождения адаптации. 3. Динамическое наблюдение в разных видах деятельности 4. Проведение рефлексивных уроков. 	<p>Консультации по результатам диагностики.</p> <p>Консультации педагогов</p>	<p>Предварительное подведение итогов протекания адаптации в конце четверти</p> <p>Беседа с родителями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Адаптация детей к школе” (сентябрь) 2. “Хорошо ли вашему ребенку в школе?” (октябрь) 3. Влияние психологического климата в семье на ребенка (ноябрь) <p>Опрос родителей</p> <p>Рекомендации консультаций у специалистов (логопед, невролог)</p> <p>Консультации по</p>

			протеканию адаптации, рекомендации консультаций детского невролога
II триместр	<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>	Консультации в режиме динамического наблюдения.	<p>Предварительное подведение итогов протекания адаптации в конце полугодия (по результатам диагностической работы)</p> <p>Беседа с родителями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Трансактный подход (декабрь) 2. Трудный случай (январь) 3. Формирование у детей положительных эмоций (февраль) <p>Консультации по протеканию адаптации, рекомендации консультаций детского невролога</p>
III триместр	<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>Беседа с родителями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Детская агрессивность (март) 2. Что и как мы говорим нашим детям (апрель) 3. 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>

Тематическое планирование

1. 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.

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

№ занятия	Тема	Краткое содержание	Предполагаемый результат
1	Знакомство	Игра «Я люблю» Цель: знакомство группы. Игра «Дождь» Цель: формирование чувства принадлежности к группе. Упражнение «Я радуюсь – я грущу» Цель: умение выражать свои чувства в группе. Упражнение «Все – некоторые - только я» Цель: формирование адекватной самооценки. Рефлексия	Сплочение группы
2	«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	

3	Страна «Вообразия»	<p>Упражнение "Волшебная шкатулка". Цель: формирование адекватной самооценки, ощущение значимости каждого ребенка.</p> <p>Упражнение "Шире уже". Цель: развить способность манипулирования голосом.</p> <p>Упражнение "Вопрос ответ". Цель: сформировать представление о значимости задавания вопросов.</p> <p>Рефлексия</p>	Ребенок, умеющий оценивать себя
4	«Домашние животные»	<p>Упражнение «Мое хобби» Цель: развивать умение представлять себя.</p> <p>«Домашние животные» Цель: закрепить и обобщить знания о домашних животных.</p> <p>Карточная викторина. Цель: развитие мыслительных операций (анализ, сравнение, обобщение)</p> <p>Рефлексия.</p>	
5	«Моя история»	<p>Упражнение "Моя история" Цель: активизация 3-х каналов восприятия для того, чтобы создать историю.</p> <p>Физкультминутка. Цель: релаксация детей, снятие чувства тревожности.</p> <p>Игра "Дама сдавала в багаж" Цель: развитие двигательной и слуховой памяти, развитие речи.</p> <p>Рефлексия</p>	Ребенок, умеющий оценивать свои возможности
6	Обобщение и классификация.	<p>Упражнение «Мое настроение» Цель: развивать умение выражать свои эмоции.</p> <p>«Фрукты –овощи-ягоды» Цель: закрепить и обобщить знания учащихся, а также развитие мыслительных операций.</p> <p>Упражнение «Пятый лишний» Цель: развитие логического мышления (речевые классификации).</p> <p>Рефлексия.</p>	
7	«Фантазия»	<p>Упражнение "Волшебная палочка". Цель: направить фантазию детей на положительные проявления.</p> <p>Упражнение "Дразнилки, хвалилки, жалелки." Цель: изменение поведения в положительную сторону путем получения определенного знания, формирования отношения к положительному и отрицательному поведению, выработки навыка положительного поведения.</p>	Ребенок, знающий свои положительные и отрицательные стороны

		Рефлексия	
8	«Мир информации»	<p>Разминка. «Мое приветствие».</p> <p>Цель: развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.</p> <p>Игра «Память на лица».</p> <p>Цель: развитие зрительной памяти.</p> <p>Упражнение «Наши качества»</p> <p>Цель: улучшение психологического климата в группе.</p> <p>Рефлексия</p>	Ребенок, принявший позицию «Я - школьник»
9	«Мир профессий»	<p>Разминка. «Мое приветствие».</p> <p>Цель: развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.</p> <p>«Профессия – что это?»</p> <p>Цель: закрепить и обобщить знания обучающихся о профессиях.</p> <p>Классификация.</p> <p>Цель: развитие умения анализировать.</p> <p>Рефлексия.</p>	
10	«Мир техники»	<p>«Мир техники»</p> <p>Цель: развитие понимания внутренних сущностных характеристик данной 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>	
11	«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>	

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

		<p>Упражнение «Индивидуальность»</p> <p>Цель: выявление своих качеств характера</p> <p>Диагностика Ясюковой</p> <p>Цель: определение уровня актуального развития у учащихся с тяжелой формой адаптации</p> <p>Рефлексия</p>	<p>стороны</p>
15	«Наши классные уголки»	<p>Разминка «Гусеничка».</p> <p>Цели: развитие навыков уверенного поведения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Цель: формирование необходимых психологических средств адаптации</p> <p>«Золотой фонд».</p> <p>Цель: положительное отношение к учителям.</p>	<p>Ребенок, принявший позицию «Я - школьник»</p>

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).

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
- атрудняюсь 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 _____
