

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПРИОЗЕРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСНОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

утверждено приказом
№324 от 15.07.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ
К ШКОЛЕ**

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Постановка проблемы

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. Каждый первоклассник проходит процесс адаптации к школе. Принято выделять три сферы адаптации:

- адаптация к изменениям общих условий и режима жизнедеятельности;
- адаптация к новой социальной среде при смене сферы или круга общения;
- адаптация к изменившейся ведущей деятельности.

У первоклассников радикальные изменения происходят во всех трех сферах, поэтому кризис адаптации может происходить исключительно остро. Поэтому необходимо исследовать психологическую готовность к школе первоклассника и его адаптационные возможности.

Процесс адаптации запускается как бы «автоматически», как следствие внешних изменений и совершается вне зависимости от того, принимает сам индивид в нем активное участие или нет. Поэтому важно знать эмоционально-энергетические особенности ребенка и, особенно, степень сбалансированности эмоционального реагирования.

Факторами школьной дезадаптации могут выступать как индивидуальные особенности ребенка (дисгармоничность и слабость интеллектуального развития, легкие нарушения функционирования мозга, повышенная тревожность), так и неблагоприятная социальная ситуация (обстановка в семье или в школе). Начальную стадию дезадаптации можно диагностировать по сдвигам в физиологических и эмоциональных состояниях ребенка, оказание соответствующей помощи может предупредить ее развитие.

Комплексное психологическое обследование позволяет выявить учащихся группы риска по вероятности развития школьной дезадаптации. При тенденции

к доминированию отрицательных эмоций, повышенной тревожности, страхах происходит фиксация на трудностях и неудачах, активность парализуется и адаптация замедляется. Тревожность – это беспричинный немотивированный страх. При повышенной тревожности преобладают пессимистические установки: ожидание неудач, неприятностей, неуспеха. Тревожные дети нуждаются в психологической поддержке, внимательном отношении, помощи. С ними недопустимы резкость, авторитарные методы общения. Важно знать и эмоциональную самооценку ребенка. При устойчивой положительной самооценке ребенок спокойно переносит свойственные периоду адаптации трудности и неудачи, понимая, что они временные, сохраняя привычный уровень активности. Важно знать энергетические возможности ребенка, чтобы уберечь его от перегрузок.

2. Цель программы:

Цель программы — успешная адаптация первоклассников к школе.

3. Основные задачи психолого-педагогического сопровождения первоклассников:

- определение готовности к обучению в школе;
- обеспечение адаптации к школе;
- повышение заинтересованности школьников в учебной деятельности, развитие познавательной и учебной мотивации;
- развитие самостоятельности и самоорганизации, поддержка в формировании желания и «умения учиться»;
- создание максимально благоприятных условий для адаптации первоклассников к школе.

ЦЕЛЕВОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Работа педагога-психолога с первоклассниками.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Время проведени я
----------	----------------------	-------------------------

2. Работа педагога-психолога с учителями первых классов.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Время проведения
1.	Консультативная работа	
	1. Индивидуальные консультации для учителей 1-х классов по результатам диагностики детей на психологическую готовность к обучению в школе.	Сентябрь-ноябрь
	2. Индивидуальные консультации для учителей начальной школы по результатам плановых диагностических обследований детей.	В течение учебного года
2.	Семинары по запросам учителей	

3. Работа педагога-психолога с родителями первоклассников.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Время проведения
1.	Консультативная работа	
	1. Индивидуальные консультации для родителей учащихся 1-х классов по результатам диагностики на психологическую готовность к обучению в школе. Составление плана совместной с родителями и педагогом развивающей и коррекционной работы с ребенком (с согласия родителей).	Сентябрь, октябрь, ноябрь
	2. Индивидуальные консультации для родителей, чьи дети имеют отклонения в поведении и проблемы в учебе (по запросу учителя и результатам диагностики). Составление плана совместной с родителями и педагогом развивающей и коррекционной работы с ребенком (с согласия родителей).	В течение учебного года
	3. Индивидуальные консультации для родителей по их запросам.	
2.	Просветительская работа	
	1. Участие в родительских собраниях. Основные темы выступлений: <ul style="list-style-type: none"> • 1-е классы: «Психологические особенности детей 6-7 лет. Психологическая готовность и адаптация ребенка к обучению в школе». 	Сентябрь
	2. Выступления перед родителями по запросам классных руководителей и самих родителей.	

	<p>3. Участие в общешкольном родительском собрании для родителей будущих первоклассников. Тема: «Психологическая готовность к школе».</p> <p>4. Работа на школьном сайте в рубрике «Кабинет психолога». Информационная поддержка родителей. Темы публикаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психологическая готовность учащихся к школе. • Дети с синдромом дефицита внимания. • Ребенок «левша». • Работа по развитию моторики. • Эмоциональные проблемы младших школьников. 	<p>По плану работы школы</p> <p>В течение учебного года</p>
--	--	---

4. Методическая работа.

№ п/п	Направления работы	Время проведения
1.	Изучение и внедрение в практику работы новых методов диагностического обследования и коррекционно-развивающей работы с первоклассниками.	В течение учебного года
2.	Разработка и оформление новых методических материалов по психологической работе с первоклассниками, учителями и родителями.	
3.	<p>Повышение квалификации путем:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учеба на психологических семинарах • Изучение опыта работы коллег • Учеба на курсах повышения квалификации • Изучение специальной литературы 	В течение учебного года

МЕТОДИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА АДАПТАЦИЮ ПЕРВОКЛАССНИКОВ:

I. Диагностическая работа проводится с использованием методики определения готовности к школе Л.А.Ясюковой «Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе». Методическое руководство/ л.А.Ясюкова. - издание 2-е. - Спб: Иматон, 2007.

Индивидуальная диагностика:

1. Кратковременная речевая память.

2. Кратковременная зрительная память.
3. Интуитивный речевой анализ-синтез.
4. Речевые аналогии.
5. Произвольное владение речью: исправление семантически неправильных фраз; восстановление предложений; завершение предложений;
6. Визуальные аналогии.
7. Абстрактное мышление.
8. Тест Тэммл-Дорки-Амен — диагностирует сферу и уровень тревожности.
9. Цветовой тест Люшера — диагностирует энергетическую обеспеченность и эмоциональные установки по отношению к школе.
10. Тест Равена серии А и В — диагностирует уровень развития визуального мышления.

II. Групповая диагностика:

1. Тест Тулуз-Пьерона — диагностика внимания.
2. Гештальт-тест Бендер — диагностика зрительно-моторной координации.
3. Тест Коха «Дерево».
4. Тест «Рисунок семьи».

II. Консультативная работа с родителями первоклассников и учителями проводится с опорой на методическое руководство Л.А.Ясюковой, в котором представлены рекомендации, направленные на формирование психологической готовности ребенка к школе: интеллектуальной, личностной, социальной, а также:

- рекомендации, направленные на развитие понятийного мышления ребенка;
- рекомендации, направленные на развитие речи ребенка;
- некоторым родителям необходимо рекомендовать посещение детского невролога (при высокой вероятности ММД у ребенка);
- рекомендации о посещении ребенком групповой или индивидуальной развивающей работы с психологом (по показаниям и по личным запросам родителей);
- рекомендации, направленные на гармонизацию внутрисемейных отношений;

III. Коррекционно-развивающая работа с первоклассниками (по результатам

психологических обследований и обращениям учителей, родителей).

1. Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с учащимися с целью восстановления психологического здоровья по запросам родителей, учителей, самих учащихся проводятся с использованием метода сказкотерапии, песочной терапии и др. психологических методов).

Песочная терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному «Я», восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Песочная терапия помогает справиться:

с проблемами, связанными с эмоциональными и поведенческими расстройствами, с различными страхами и неуверенностью в себе, со сложностями во взаимоотношениях с окружающими, помогает развить творческий потенциал ребёнка, активизирует пространственное воображение и образно-логическое мышление, тренирует мелкую моторику руки ребёнка.

2. Групповые коррекционно-развивающие занятия с учащимися 1-х классов с целью более успешной адаптации. Групповые занятия проводятся с использованием программы О.В.Хухлаевой «Хочу быть успешным». Ежегодно формируется группа первоклассников 10-12 человек по запросам родителей (по результатам диагностической работы и консультирования родителей), занятия проводятся еженедельно.

Цель программы: формирование психологического здоровья младших школьников.

Задачи:

- Научиться принимать себя, свои достоинства и недостатки, осознавать свою ценность и уникальность, свои способности и возможности.

- Научиться принимать других людей, осознавать ценность и уникальность каждого человека вне зависимости от статуса, возраста, национальности.
- Развивать рефлекссию, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков.
- Развить умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, формировать стрессоустойчивость.

Предмет коррекции: эмоциональная и коммуникативная сфера детей.

Средства коррекции: элементы психогимнастики, игры, рисование, коррекционно-развивающие упражнения, этюды и игры, способствующие произвольному изменению мышечного тонуса и релаксации.

IV. Подведение итогов работы, направленной на адаптацию первоклассников.

1. Отчет о проделанной работе за сентябрь-декабрь 2014 года в начальной школе (психологическая готовность первоклассников к обучению в школе): результаты индивидуальной и групповой диагностики. Аналитическая справка.
2. Повторная диагностика эмоционального состояния, уровня тревожности первоклассников, с которыми велась работа в течение учебного года (с использованием т.Люшера, т. Тэммл-Дорки-Амен) в апреле-мае 2015 г.
3. Анализ деятельности работы с первоклассниками в общем годовом аналитическом отчете.

V. Литература:

1. Методика определения готовности к школе: Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе (Часть 1): методическое руководство/ Л.А.Ясюкова. - издание 2-е. - СПб: Иматон, 2007.
2. О.В.Хухлаева. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). — М.: Генезис, 2009.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабанко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. - СПб.: Речь, 2010.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Мастер сказок. - СПб.: Речь, 2011.

5. Дубровина И.В. Практическая психология образования. Издательство "Питер", издание 4-е, 2006.