

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Янтиковского района Чувашской Республики

Принята на педагогическом совете
(Протокол от 30.08.2021 № 1)

Утверждена приказом
от 30.08.2021 № 11

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Я - первоклассник»

Программу разработала
Петрова Н.А.,
педагог-психолог

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

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

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным (Битянова М.Р.).

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Научно-методологические и методические основания программы

За основу взяты положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В.Петровского, Д. Б. Эльконина, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой, М.М. Безруких. Методологическая основа программы опирается на концептуальные основы разработки проблемы адаптации детей в контексте готовности к школе в психологии связаны с трудами А.В.Петровского, Д.Б.Эльконина, Я.И.Иерасека, Н.И.Гуткиной, Р.А.Захарова, Л.М.Ковалевой, Н.Н.Тарасенко. Теоретико-методологическую основу данной программы также составляют положения отечественной педагогической и возрастной психологии об общих условиях к ним относятся: создание материально-технического обеспечения учебно-воспитательного пространства (Ш.А. Амонашвили, В.А. Петровский и др.); подбор соответствующих возрастным особенностям учащихся методов и приемов обучения (Н.В. Бабкина, Т.А. Ладыженская, А.А. Леонтьев, Г.А.Цукерман и др.); учет индивидуально – личностных качеств ученика (А.А.Кирсанов, Е.С.Рабунский, И. Унт и др.).

Практическая направленность программы

Данная программа разработана для коррекционно-развивающей работы с учащимися 1-го класса, у которых трудности адаптации к школе проявляются в эмоционально-волевой сфере: у них низкая самооценка, сниженный эмоциональный фон, низкая школьная мотивация, имеются проявления школьной тревожности.

Цель и задачи программы

Цель программы - содействовать благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению, научить

приемам эффективного общения через умение выражать эмоциональные состояния: радость, грусть, обиду и др.

Задачи программы:

- формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
- знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене;
- развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения;
- развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных процессов;
- развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных умений и навыков;
- создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.
- профилактика школьной дезадаптации.

Адресат

Учащиеся первого класса, имеющие трудности адаптации к школе.

Продолжительность программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 30 минут в течение первого полугодия (всего 15 занятий).

Ожидаемые результаты реализации программы

Результативность работы определяется по итогам сравнительного анализа данных первичной и итоговой диагностики.

После проведенной работы дети должны:

- получать удовлетворенность процессом обучения: ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов,
- получать удовлетворенность межличностными отношениями — с одноклассниками и учителем;
- овладеть навыками учебной деятельности;
- повысить свою самооценку.

Система оценки достижения планируемых результатов

Для определения уровня социально-психологической адаптированности ребенка к школьному обучению применяется методика Чиркова В. И., Соколовой О. Л., Сорокиной О. В. «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Приложение). Результаты диагностики свидетельствуют об уровнях развития эмоциональной сферы:

- Высокий (19-30 баллов) - зона адаптации;
- Средний (13-18 баллов) - зона неполной адаптации;
- Низкий (0-12 баллов) — зона дезадаптации.

2. Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов
I раздел: Кто я? Какой я?		4
1.	Я и мое имя	1
2.	Школьные правила	1
3.	Школьные оценки. Подсказки и списывание	1
4.	Что такое хорошо? Что такое плохо?	1
II раздел: Развитие эмоционально-волевой сферы		4
5	Мои эмоции	1
6	Мое настроение Конверты «Радости» и «Огорчений». Радость – одна на всех	1
7	Наши страхи. Грусть и печаль	1
8	Я контролирую себя	1
III раздел: Развитие коммуникативных умений и навыков		7
9	Учимся ссориться и мириться	1
10	Я — доброжелательный	1
11	Волшебные средства взаимопонимания	1
12	Драки и обида.	1
13	Застенчивость и Уверенность	1
14.	Что такое общение?	1
15.	Итоговое занятие «Вместе весело шагать».	1
ИТОГО		15

3. Содержание программы

Структура программы, сроки и этапы реализации

Программа состоит из 3 разделов, в каждом разделе решается определенная задача.

Задачи 1 раздела:

- знакомство, развитие коммуникативных навыков;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- первичное знакомство с настроениями и эмоциями;
- знакомство школьника с нормами школьной жизни

Задачи 2 раздела:

- знакомство с эмоциями радости, злости, грусти, удивления, страха;
- развитие умения узнавать эмоции по внешним проявлениям;
- снятие напряженности, невротических состояний.
- снятие напряжения, стабилизация психических процессов;
- получение опыта конструктивного сотрудничества;
- уменьшение тревожности, развитие уверенности в себе;
- осознание своих страхов, снятие страхов;
- развитие умения адекватно выражать свои эмоции;

Задачи 3 раздела:

- формирование осознанного восприятия эмоций, умения понимать эмоциональное состояние другого человека;
- развитие коммуникативных навыков;
- преодоление барьеров общения;
- развитие способности самостоятельно принимать решения;
- преодоление барьеров общения.

Каждое занятие строится по определенному алгоритму.

Этапы занятия:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности (психогимнастика, музыкотерапия, цветотерапия, пальчиковые игры).
3. Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения)
4. Рефлексия занятия – оценка занятия.
5. Ритуал прощания.

Методы, используемые при реализации программы

Для реализации данной программы используются в основном игровые методы, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

На занятиях применяются сюжетно-ролевые игры, обыгрывание эмоциональных состояний (психологические этюды), обыгрывание конфликтных ситуаций и обучение детей выходу из них, сказкотерапия.

Требования к условиям реализации программы

Занятия проводятся в специально оборудованном кабинете. Кабинет поделен на 2 зоны: учебную и игровую

Набор детей в группу осуществляется через учителя младших классов. Группа состоит из 3- 5 человек.

Перед началом занятий проводится установочное родительское собрание, где сообщается родителям цели и задачи данной программы, а также договаривается с родителями об их участии на занятиях, о содержании домашних заданий для детей.

Методическое обеспечение программы

Дидактические средства:

- лото «Геометрические фигуры»;
- карта эмоциональных состояний

Аудио средства:

- «Звуки природы» (Релакс).
- Сборник детских песен («Улыбка», «Голубой вагон» и т.д.)

Оборудование:

- цветные карандаши;
- краски;
- альбомы;
- ножницы;
- цветная бумага;
- клей.

Диагностический материал.

4. Список литературы

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2011.
2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008.
3. Глазунов Д.А. Развивающие занятия 1 класс. Методическое пособие с электронным приложением. - М.: Планета, 2011.
4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002.
5. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей. Игры и упражнения. - Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000.

**Методика «Экспертная оценка адаптированности ребёнка к школе»
(В.И. Чирков, О.Л. Соколова, О.В. Сорокина)**

***Схема изучения социально-психологической адаптации ребенка к школе
(заполняют родители)***

Инструкция: Выберите утверждение, наиболее точно отражающее состояние ребёнка на данный момент

I шкала «Успешность выполнения школьных заданий»

5. Правильное безошибочное выполнение школьных заданий.
4. Небольшие поправки, единичные ошибки.
3. Редкие ошибки, связанные с пропуском букв или их заменой.
2. Плохое усвоение материала по одному из основных предметов, обилие ошибок: частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий.
1. Плохое усвоение программного материала по всем предметам.

II шкала «Степень усилий, необходимых ребёнку для выполнения школьных заданий»

5. Ребенок работает легко, свободно, без напряжения.
4. Выполнение школьных заданий не вызывает у ребёнка особых затруднений.
3. Иногда работает легко, в другое время проявляет упрямство, выполнение заданий требует некоторого напряжения для своего завершения.
2. Выполнение школьных заданий требует от ребёнка определённой степени напряжения.
1. Ребёнок отказывается работать, может плакать, кричать, проявлять агрессию.

III шкала «Самостоятельность ребёнка при выполнении школьных заданий»

5. Ребёнок сам справляется со школьными заданиями.
4. Работает самостоятельно, почти не обращаясь к помощи взрослого.
3. Иногда обращается за помощью, но чаще выполняет задания сам.
2. Ребёнок мог бы справляться со школьными заданиями самостоятельно, но предпочитает делать их с помощью взрослого.
1. Для выполнения ребёнком школьных заданий требуется инициатива, помощь и постоянный контроль со стороны взрослого.

IV шкала «Настроение, с которым ребёнок идёт в школу»

5. Ребёнок улыбается, смеётся, с хорошим настроением идёт в школу.
4. Спокоен, деловит, нет проявлений сниженного настроения.
3. Иногда бывают проявления сниженного настроения.
2. Случаются проявления отрицательных эмоций:
 - а) тревожность, огорчение, иногда страх;
 - б) обидчивость, вспыльчивость, раздражительность.
1. Преобладание депрессивного настроения или агрессии (вспышка гнева, злости).

V шкала «Взаимоотношения с одноклассниками».

5. Общительный, инициативный, легко контактирует с детьми, у него много друзей, знакомых.
4. Малоинициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются дети.
3. Сфера общения несколько ограниченная: общается только с некоторыми

ребятами.

2. Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступать с ними в контакт.

1. а) Замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться в одиночестве.

б) Инициативен в общении, но часто проявляет негативизм по отношению к детям: ссорится, дразнится, дерётся.

VI шкала «Общая оценка адаптированности ребёнка»

5. Высокий уровень адаптированности.

4. Уровень адаптированности выше среднего.

3. Средний уровень адаптированности.

2. Уровень адаптированности ниже среднего.

1. Низкий уровень адаптированности.

Обработка результатов:

19-30 баллов - зона адаптации;

13-18 баллов - зона неполной адаптации;

0-12 баллов — зона дезадаптации.