

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

192289, Санкт-Петербург, улица Олеко Дундича, дом 38, корпус 3, тел/факс: +7(812)708-28-63

E-mail: [info.sch322@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch322@obr.gov.spb.ru), [school322@edu-frn.spb.ru](mailto:school322@edu-frn.spb.ru)

ОКПО 53306911 ОКОГУ 49007 ОГРН 1037835048041 ИНН / КПП 7816164542 / 781601001

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ средняя школа № 322  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е. Н. Лебедева  
Приказ от 01.09.2022 № 197 од



Рабочая программа  
коррекционно-развивающих занятий  
начального общего образования  
«Сопровождение процесса адаптации в условиях ФГОС»  
на 2022-2023 учебный год  
для обучающихся 1 класса

педагог-психолог: Олонова А.М.

Санкт- Петербург

2022

### Пояснительная записка

Первый класс школы - один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу нередко приводит к возникновению эмоционально- стрессовой ситуации. Начало обучения в школе совпадает с интенсивным психическим развитием. Идет формирование познавательной деятельности, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление. Высокая эмоциональность способствует преобладанию непроизвольных реакций. Но ученики уже могут сознательно управлять своим поведением, подчиняться необходимым требованиям – развивается произвольность. 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. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни. Но для многих из них школьные требования слишком трудны, а распорядок слишком строг. Для этих детей период адаптации к школе может быть травмирующим. Задача всем педагогическим коллективом и особенно психологом - создание максимально благоприятных условий для адаптации первоклассников к школе.

Адаптация, т.е. приспособление, привыкание к новым условиям - сложный и зачастую продолжительный процесс. Она зависит как от индивидуальных свойств личности, так и от помощи окружающих. 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. Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана данная коррекционно- развивающая программа.

В последние несколько лет целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие обучающихся.

В связи с тем, что приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация развивающего потенциала общего среднего образования, актуальной задачей становится обеспечение развития универсальных учебных действий как собственно психологической составляющей ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого- педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие учащихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

Новый стандарт выделяет в качестве основных образовательных результатов компетенции: предметные, метапредметные и личностные. Необходимость измерения метапредметных компетенций и личностных качеств потребует создания системы диагностики результатов образовательного процесса, а технологии формирования и измерения указанных компетенций становятся основным предметом деятельности школьного психолога.

В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы, что делает обязательной,

конкретной и измеримой деятельностью школьного психолога как полноценного участника образовательного процесса.

Чтобы реализовать требования, которые заложены в стандартах образования необходимо также осуществлять компетентностный подход к обучению и воспитанию, который выдвигает на первое место не информированность ученика (учителя, родителя), а способность организовывать свою работу. Смысл такого подхода в том, что ученик должен осознавать постановку самой задачи, оценивать новый опыт, контролировать эффективность собственных действий. Психологический механизм формирования компетентности существенно отличается от механизма формирования понятийного «академического» знания. Подразумевается, что ученик сам формирует понятия, необходимые для решения задачи. При таком подходе учебная деятельность периодически приобретает исследовательский или практико-преобразовательный характер.

Психологическое сопровождение внедрения ФГОС обладает мощным потенциалом, является одним из средств повышения интереса к инновационной деятельности. Способствует анализу школьной среды с точки зрения тех возможностей, которые она предоставляет для обучения и развития школьника, и тех требований, которые она предъявляет к его психологическим возможностям и уровню развития; определению психологических критериев эффективного обучения и развития школьников, разработке и внедрению определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития школьников.

Работа педагогов и специалистов, таким образом, становится необходимым элементом системы управления образовательным процессом школы, поскольку результаты его деятельности предполагают оценку качества обучения в школе по ряду обязательных критериев. Введение указанных критериев определяет весь процесс модернизации психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса.

**Цель психолога – педагогического сопровождения:**

создание социально – психолого - педагогических условий для развития личности обучающихся их успешного обучения и адаптации.

**В ходе психологического сопровождения решаются следующие задачи:**

1. Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
2. Знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД;
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД.
4. Формировать у обучающихся способности к самопознанию, саморазвитию и самоопределению в условиях введения ФГОС ООО;
5. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД.
6. Создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.
7. Систематически отслеживать психолого-педагогический статус ребенка и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения. Профилактика школьной дезадаптации.

**Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют 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.**

Данная программа составлена на основе практического пособия для психологов и учителей начальных классов по адаптации первоклассников О.В.Хохлаевой «Тропинка к своему Я»,издательство «Генезис»,2008г.

**Формы и методы работы:**

основной формой работы является групповые занятия с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют развивающие и коммуникативные игры, упражнения с элементами арт-терапии, диагностика, психогимнастика, подвижные и релаксационные упражнения, сказки, продуктивно-творческая деятельность. Данную программу можно использовать и для индивидуальной работы с обучающимися с трудностями в адаптации.

**Планируемый результат:**

создание комфортных и благоприятных условий учебно-воспитательного процесса, способствующих успешной и скоротечной адаптации первоклассников, сформированность УУД

**Этапы адаптации первоклассника к условиям образовательного учреждения.**

Согласно М.М. Безруких, процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

**Первый этап** – ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится две-три недели.

**Второй этап** – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижается, бурная реакция начинает затихать.

**Третий этап** – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Выделяются группы детей, дающих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую.

При легкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника.

Критериями благополучной адаптации детей к школе М.М. Безруких предлагает считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей.

**Первая группа** детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Это *легкая* форма адаптации.

**Вторая группа** детей имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении

учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма *средней* тяжести адаптации.

**Третья группа** – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Это *тяжелая* форма адаптации. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении – ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, то все вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика и вместе с родителями разобраться в причинах трудности адаптации к школе.

В логике системно-ориентационного подхода сопровождение – это взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого, направленное на разрешение жизненных проблем развития, сопровождаемого наиболее эффективным методом. Таким методом в современной практике образования можно назвать новый компонент – психолого-педагогическую поддержку в процессе сопровождения. Ее основные принципы: согласие ребенка на помощь и поддержку, опора на наличные силы и потенциальные возможности личности; ориентация на способность ребенка самостоятельно преодолевать трудности; сотрудничество, содействие; доброжелательность; безопасность, защита здоровья, прав, человеческого достоинства; рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату.

Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугодия. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе и т.д. Очень важна поддержка родных – мамы, папы, бабушек и дедушек.

#### **Признаки успешной адаптации:**

1. Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе – учение. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов

2. Первоклассник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.

3. Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании, при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.

4. У него появились друзья-одноклассники, и вы знаете их имена.

5. Степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

6. Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе.

7. На вопрос: "А может быть, лучше вернуться в детский сад?" он решительно отвечает: "Нет!"

#### **Показатели неблагоприятной психологической адаптации**

- **Физиологический уровень:** повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с

самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

- **Познавательный уровень**, проявляющийся в неуспешности обучения по программе, соответствующей возрасту и способностям ребёнка. Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.

- **Эмоциональный уровень**, проявляющийся в нарушении отношения к обучению, учителям, жизненной перспективе, связанной с учёбой. Учебная и игровая пассивность, агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх. Ребенок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями. Плохо относится к перспективе обучения.

- **Социально-психологический уровень**: упрямство, капризы, повышенная конфликтность, чувства неуверенности, неполноценности, своего отличия от других, заметная уединённость в кругу одноклассников, лживость, заниженная либо завышенная самооценка, сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.

- **Поведенческий уровень**, проявляется в импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, непринятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям. Причем дети в зависимости от характера и физиологических особенностей могут вести себя по-разному. Одни будут проявлять импульсивность и агрессивность, другие – зажатость и неадекватные реакции.

## **Основные направления деятельности школьного психолога**

### **Диагностическое направление**

Выявление особенностей психического развития ребенка, наиболее важных особенностей деятельности, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества.

Диагностика может быть индивидуальной и групповой.

**Консультативное направление** (помощь в решении тех проблем, с которыми к психологу обращаются учителя, родители).

*Индивидуальное консультирование* - оказание помощи и создание условий для развития личности, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению.

*Групповое консультирование* - информирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с целью создания адаптивной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию и личностную самореализацию в образовательном учреждении.

### **Развивающее направление**

Развивающая работа (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новом знании, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении.

### **Коррекционное направление**

Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) – организация работы, прежде всего с обучающимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики.

### **Психопрофилактическая работа**

Обеспечение решения проблем, связанных с обучением, воспитанием, психическим здоровьем детей: разработка и осуществление развивающих программ для обучающихся с учетом задач каждого возрастного этапа; выявление психологических особенностей ребенка, которые в дальнейшем могут обусловить отклонения в интеллектуальном или личностном

развитии; предупреждение возможных осложнений в связи с переходом обучающихся на следующую возрастную ступень.

**Универсальные учебные действия (УУД)** - способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта; совокупность действий обучающегося обеспечивающих его культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

**Универсальные учебные действия (УУД) делятся на четыре основные группы:**

**Личностные действия УУД** - обеспечивают ценностно - смысловую ориентацию обучающихся (принятие социальной роли ученика; сформированность внутренней позиции школьника; умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить два вида действий: 1) действие смыслообразования; 2) действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания.

**Регулятивные действия УУД** - обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности.

К ним относятся:

- целеполагание;
- планирование;
- прогнозирование;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата;
- коррекция;
- оценка
- волевая саморегуляция.

**Познавательные УУД** - включают общеучебные, логические действия (анализ, синтез, обобщение, классификация, установление простых причинно-следственных связей), а также действия постановки и решения проблем.

Основой разработки критериев и методов оценки сформированности универсальных учебных действий является диагностическая система психологического сопровождения.

**Коммуникативные УУД**-способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; сформированность норм в общении с детьми и взрослыми; сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

**Среди критериев успешности психолого-педагогического сопровождения указываются:**

- 1) успешность деятельности обучающегося;
- 2) осуществление деятельности без значимых нарушений физического и психического здоровья;
- 3) удовлетворенность своей деятельностью, своим положением;
- 4) связывание своих личных планов и интересов с этой деятельностью в перспективе.

Реализация программы сопровождения проводится в несколько этапов:

**I этап—(1 класс) первичная адаптация детей к школе.**

Без преувеличения его можно назвать самым сложным для детей и самым ответственным для взрослых. В рамках данного этапа (с сентября по январь) предполагается:

1. Проведение онлайн или офлайн консультаций и просветительской работы с родителями первоклассников, направленной на ознакомление взрослых с основными задачами и трудностями периода первичной адаптации, тактикой общения и помощи детям.

2. Выступления на родительском собрании по теме «ребенок идет в первый класс»  
Подготовка памяток для родителей.

3. Проведение индивидуальных онлайн или офлайн консультаций педагога по выработке единого подхода к отдельным детям и единой системе требований к классу, а также по темам: «Психологическая готовность детей к школе», «Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности обучения»;

4. Проведение онлайн или офлайн диагностики процесса адаптации (уровень тревожности, самооценка, беседа о школе, уровня школьной мотивации, диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению).

5. Организация методической работы педагогов, направленной на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников, выявление в ходе диагностики и наблюдения за детьми в первые недели обучения.

6. Организация психолого-педагогической поддержки школьников. Такая работа проводится, как правило, психологом, классным руководителем, педагогами во внеурочное время. В школе проводится развивающая система занятий психолога в период адаптации «Программа по адаптации»

7. Основной формой ее проведения являются различные игры. Подобранные и проводимые в определенной логике они помогают детям быстрее узнать друг друга, настроить на предъявляемую школой систему требований, снять чрезмерное психическое напряжение, формировать у детей коммуникативные действия, необходимые для установления межличностных отношений, общения и сотрудничества, оказать помощь учащимся в усвоении школьных правил. На занятиях у обучающихся формируется внутренняя позиция школьника, устойчивая самооценка. Психолог также содействует формированию познавательных действий, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

8. Аналитическая работа, направленная на осмысление итогов деятельности педагогов, психологов и родителей в период первичной адаптации первоклассников.

**II этап – психолого-педагогическая работа со школьниками, испытывающими трудности в школьной адаптации.** Работа в этом направлении осуществляется в течение второго полугодия 1-го класса и предполагает следующее:

1. Проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на выявление групп школьников, испытывающих трудности в формировании универсальных учебных действий.

2. Индивидуальное и групповое консультирование и просвещение родителей по результатам диагностики.

3. Просвещение и консультирование педагога по вопросам индивидуальных и возрастных особенностей учащихся. Индивидуальная просветительская работа по проблеме профилактики профессиональной деформации;

4. Организация педагогической помощи детям, испытывающим различные трудности в обучении и поведении с учетом данных психодиагностики. Здесь же – методическая работа педагогов, направленная на анализ содержания и методики преподавания различных предметов. Цель такого анализа – выявить и устранить те моменты в учебном процессе, стиле общения с детьми, которые могут провоцировать различные школьные трудности.



5. Выявление детей с ООП (ограниченными образовательными потребностями) в ОУ, осуществление психолого-педагогического сопровождения.

6. Аналитическая работа, направленная на осмысление результатов проведенной в течение полугодия и года в целом работы.

Психолого–педагогическое сопровождение участников образовательного процесса позволит повысить его эффективность. Положения и рекомендации психологов могут стать основой проведения мониторингов с целью оценки успешности личностного и познавательного развития детей, позволит сохранить единство преемственности ступеней образовательной системы.

### **ПЛАН психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации 1-х классов**

№	Наименование	Сроки выполнения	Ответственные за выполнение
	<b>Организационная работа</b>		
1.	Изучение научно-методической литературы, опыта работы других педагогов и специалистов по вопросам сопровождения 1-х классов	В течение года	Психолог, педагог
2.	Изучение методик, тестовых материалов известных психологов для составления диагностического пакета.	В течение года	Психолог
	<b>Диагностическая и коррекционная работа</b>		
1.	Проведение индивидуальной диагностики по выявлению УУД со слабоуспевающими	2-ое полугодие	Психолог, педагог
2.	Психокоррекционные игры, беседы и развивающие занятия для первоклассников (по результатам диагностик)	В течение года	Психолог, педагоги
3.	Первичная адаптация	1-ое полугодие	Психолог, учителя
4.	Индивидуальная работа с детьми, направленная на повышение уровня их мотивации	В течение года	Психолог, педагоги
5.	Организация помощи детям, испытывающим различные трудности в обучении и поведении с учетом данных диагностики, наблюдений. онлайн или офлайн	В течение года	Психолог, педагоги, соц.педагог
6.	Индивидуальная диагностика по запросу	В течение года	Психолог
7.	Групповая диагностика для подведения итогов по адаптации	«2-ое полугодие	Психолог
	<b>Профилактическая и просветительская работа</b>		
1.	Проведение родительских собраний «Ваш ребенок стал первоклассником», «Трудности адаптация учеников 1-х классов к школьной	сентябрь	Психолог, педагоги

	ситуации», «Возрастные особенности детей младшего школьного возраста		
2.	Участие в педсоветах по выработке единого подхода к отдельным детям и единой системе требований к классу со стороны педагогов, работающих в классе, по проблемам адаптации	В течение года	Администрация, педагоги, психолог
3.	Адаптационные занятия с 1 классом	октябрь-апрель	Психолог
	<b>Консультативная работа</b>		
1.	Индивидуальные и групповые онлайн или офлайн консультации учеников, их родителей, педагогов, администрации	В течение года	Психолог, педагоги
	<b>Повышение квалификации</b>		
1.	Участие в городских семинарах , РМО и др.	В течение года	Педагоги, специалисты
	<b>Аналитическая работа</b>		
1.	Аналитическая работа (рекомендации, заключения, отчет, анализ), направленная на осмысление итогов деятельности педагогов, психолога, родителей.	В течение года, май	Педагоги, специалисты

#### **Критерии эффективности программы:**

- Снижение уровня тревожности и психической защиты у первоклассников;
- Эмоциональное благополучие ребенка в классе;
- Повышение уровня психологической готовности детей к обучению в школе;
- Повышение уровня школьной мотивации;
- Развитие коммуникативных навыков и творческих способностей;
- Выработка учителем стратегий индивидуального (лично-ориентированного) подхода к учащимся;
- Включение родителей в образовательный процесс.

#### **Тестовый минимум для оценивания уровня адаптации обучающихся:**

<b>Параметры</b>	<b>Методики</b>	<b>Примечания</b>
Мотивация	<b>Н.Г. Лусканова</b> «Анкета для изучения школьной мотивации»	Для оформления матрицы необходимо перевести полученные данные в следующие уровневые показатели: 1 уровень - 25-30 баллов; 2 уровень– 20-24 балла; 3 уровень– 19 и ниже

Самооценка	Методика диагностики самооценки <b>Дембо - Рубинштейн</b> (мод. А.М. Прихожан)	Для фиксации данных в матрице необходимо перевести полученные данные в следующие уровневые показатели: 1 уровень – 4 балла - высокий или средний уровень самооценки при умеренной дифференцированности; 2 уровень – 3 балла - высокий или средний уровень самооценки при слабой или сильной дифференцированности; 3 уровень – 2 балла - все случаи очень высокой и низкой самооценки, 1 балл - ребенок не принимает задания или выполняет его формально
Диагностика эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций	« <b>Домики</b> » (О.А. Орехова)	Сопоставление показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволит квалифицировать уровень адаптации первоклассников как: достаточный частичный недостаточный (или дезадаптация)

## **Актуальность коррекционно-развивающих занятий**

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладевать учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

Основной целью этого цикла является психологическая адаптация ребёнка к школе и профилактика возможных трудностей, возникающих в ходе учебно-воспитательного процесса. Решаются следующие задачи:

- формирование адекватного представления о школьной жизни; — осознание ребенком специфики позиции школьника;
- выработка адекватных реакций на возможные затруднения в школьной жизни;
- повышение школьной мотивации.

**Дети 7—8 лет** способны выполнять словесные задания. С удовольствием рисуют и демонстрируют рисунки окружающим. Они уже достаточно глубоко анализируют свой внутренний мир, хотя такой анализ требует внешнего побуждения.

Занятия проводятся по группам.

Кол-во участников в группе: 10-12 человек.

Продолжительность одного занятия — 35 минут.

Цикл занятий может варьироваться от 15 – до 30 в зависимости от возможностей конкретной группы детей (насколько положительна динамика адаптации обучающихся к обучению).

### **Содержание программы занятий:**

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость. В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии обучающихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в

форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

Программа включает в себя четыре раздела:

Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков

Раздел 4. Заключительная часть.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения).

### Тематическое планирование занятий:

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема).	Часы
1	<b>Я – школьник.</b> <i>Цели:</i> - содействовать осознанию позиции школьника; -способствовать формированию дружеских отношений в классе; -развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях. Виды деятельности: Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	1. Дружба и взаимопонимание	1
		2. Зачем мне нужно ходить в школу.	1
		3. Мои успехи в школе. Любимые предметы.	1
		4. Моя «учебная сила».	1
		5. Что такое хорошо?	1
2.	<b>Мои чувства.</b> <i>Цели:</i> - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; -обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств;	1. Радость. Что такое мимика.	1
		2. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1
		3. Жесты.	1

<p>- способствовать снижению уровня страхов.</p> <p>Виды деятельности:</p> <p>Игровая</p> <p>Познавательная</p> <p>Проблемно-ценностное общение</p>	4. Радость можно передать прикосновением.	1
	5. Радость можно подарить взглядом.	1
	6. Грусть.	1
	7. Страх.	1
	8. Страх, его относительность.	1
	9. Как справиться со страхом.	1
	10. Страх и как его преодолеть.	1
	11. Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
	12. Может ли гнев принести пользу?	1
	13. Обида.	1
14. Разные чувства.	1	
15. Итоговое. Что я узнал на занятиях.	1	
Итого занятий		20

## СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ТЕМ ПРОГРАММЫ

### **1. Я - школьник**

Цели:

- содействовать осознанию позиции школьника;
- способствовать формированию дружеских отношений в классе;
- развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.

#### **Занятие 1. Дружба и взаимопонимание.**

Упр. Мозговой штурм «Дружба это-...»

Упр. «Кто с кем дружит?»

Упр. «Законы дружбы»

Ответьте на вопрос используя 1 слово

Упр. «Страна дружбы»

Упр. «Сто важно для дружбы?» (работа в группах)

#### **Занятие 2. Зачем мне нужно ходить в школу**

Упр. Приветствие «Назови ласково».

- Разминка. «Ролевая гимнастика»
- Игра «Закончи предложения»
- Игра «Какой урок важнее?»
- Работа со сказкой
- Рисунок «Я в школе»
- Рефлексия занятия.

#### **Занятие 3. Мои успехи в школе**

Разминка. «Ролевая гимнастика»

- Кто умеет хорошо...
- Закончи предложение...
- Тропинка к сердцу.
- У кого самое лучшее зрение.
- Любимые предметы...

Работа со сказкой.

#### **Занятие 4. Моя «учебная сила»**

«Ролевая гимнастика».

Игра «Нос, рот, потолок

Самый лучший первоклассник

-«Я тоже».

-«Встаньте, у кого это есть».

-«Главная учебная сила».

-Работа со сказкой.

Рефлексия

#### **Занятие 5. Что такое хорошо?»**

Цели: формирование личностных УУД, раскрыть перед обучающимися понятия «плохо» и «хорошо»; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; совершенствование коммуникативных умений и навыков; развивать умение понимать правила и нормы поведения.

-Приветствие. "Хорошее настроение"

-Разминка. Упражнение "Атомы и молекулы".

-Игра «Наши поступки».

-Коллаж «Хорошо-Плохо».

-Упражнение. "Что можно сделать за перемену?"

-Упражнение «Сочини рассказ по теме «Хорошо-плохо»».

-Упражнение. «Барометр настроения».

-Упражнение «ЛЮБИМОЕ МЕСТО В ШКОЛЕ».

### **1. Мои чувства**

Цели:

- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь детям осознать относительность оценки чувств других людей;
- способствовать снижению уровня страхов

### **Занятие 1. Радость. Что такое мимика?**

- Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался»
- Игра «Раз, два, три, позу за мной повтори»
- Игра «Закончи предложения»
- Игра «Зоопарк»
- «Рисунок радости»
- Рефлексия занятия

### **Занятие 2. Как доставить радость другому человеку**

- Разминка Упр. Приветствие. «Я дарю тебе...».
- Упр. «Кто самый веселый и грустный».
- Упр. «Огонь и лед».
- Упр. Вспоминаем какие бывают чувства и эмоции.
- Упр. «Как ты себя чувствуешь?». Показать без слов. Дети должны догадаться.
- Упр. Рисунок «Радуга моего настроения».
- Игра «Превратись в животное»
- Кричалка «Я очень хороший»
- Как доставить радость другому человеку
- Игра «Собираем добрые слова»
- Игра «Скажи мишке добрые слова»
- Рефлексия занятия

### **Занятие 3. Жесты**

- Разминка «Угадай, где я иду?»
- Игра «Радость модно выразит жестом»
- Игра «Передай сообщение»
- Игра «объясни задание»
- Работа со сказкой
- Рефлексия занятия

### **Занятие 4. Радость можно передать прикосновением**

Разминка «Муха»

- Превратись в животное.
- Игра «Фотоохота»
- Радость можно передать прикосновением
- Игра «Котенок»
- Работа со сказкой
- Рефлексия занятия

### **Занятие 5. Радость можно подарить взглядом.**

- Разминка. Мысленная картинка. Врунишка.
- Упражнение «Что я люблю делать».
- Радость можно подарить взглядом.
- Работа со сказкой.

### **Занятие 6. Грусть**

- Разминка «Покажи профессию»
- Игра «Скажи да и нет»
- «Закончи предложение»
- «Грустные ситуации»
- Игра «Котенок загрустил»
- Работа со сказкой



- Рефлексия занятия

### **Занятие 7. Страх**

- Разминка «Дотроньтесь до ...»

- «Мысленная картинка»

- Игра «Покажи страшилку»

- Работа со сказкой

- Рефлексия занятия

### **Занятие 8. Страх, его относительность.**

- Разминка «Неопределенные фигуры»

- Конкурс пугалок.

- Чужие рисунки.

- Закончи предложение.

- Работа со сказкой

Рефлексия занятия.

### **Занятие 9. Как справиться со страхом.**

- Разминка. Страшные персонажи телеэкрана.

Придумай веселый конец.

- Картинная галерея.

- Работа со сказкой.

- Рефлексия занятия.

### **Занятие 10. Страх и как его преодолеть.**

- Разминка. Почему подрались дети.

- Испугаем по-разному.

- Страшная маска.

- Работа со сказкой.

### **Занятие 11. Гнев. С какими чувствами он дружит?**

- Разминка. «Художники»

- «Попугай»

- Игра «Покажи дневник маме»

- Работа со сказкой

- Работа с негативными эмоциями - упражнение «Мокрый рисунок»

Рефлексия занятия

### **Занятие 12. Может ли гнев принести пользу?**

- Разминка. Черная рука-белая рука.

- Разозлились-помирились.

- Упражнение «Тух-тиби-дух»

- Игра «Сова»

- Беседа «Что такое злость»

- Рисунок «Портрет гнева»

- Построение и разрушение «башни гнева»

- Закончи предложение.

- Работа со сказкой.

Рефлексия занятия

### **Занятие 13. Обида**

- Разминка «Массаж чувствами»

- «Пусть всегда будет»

- Игра «Весеннее настроение»

- «Какая у меня обида»

- Психогимнастика «Ручеек»

- «Напрасная обида»

- Работа со сказкой

Рефлексия занятия

#### **Занятие 14. Разные чувства**

- Разминка упр. Приветствие «Я рад видеть ....».
- Упр. Игра «Рассказ наоборот».
- Упр. Игра «Запомни свое место».
- Упр. «Кляксы».
- Разминка «Попугай»
- Игра «Покажи дневник маме»
- Игра «Шурум – бурум»
- Игра «Море волнуется»
- Игра «Волны»
- «Закончи предложение»
- «Ожившее чувство»
- Рисунок чувств

Рефлексия занятия

#### **Занятие 15. Итоговое.**

- Упр. Приветствие «Я рад видеть ....».
- Упр. Игра «Рассказ наоборот».
- Упр. Игра «Запомни свое место».
- Упр. «Кляксы».
- Игра «Что я знаю про свою школу.
- Вспоминаем любимившиеся упражнения.
- Вспоминаем сказки.
- Рефлексия «Чему я научился на занятиях»

#### **Информационное обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Этический кодекс педагога-психолога образовательного учреждения. Приложение 2 от 11 сентября 2013г. № 224
3. Должностная инструкция педагога-психолога ГБОУ СОШ 625 Невского района Санкт-Петербурга.
4. Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90
5. Трудовой кодекс РФ от 1 февраля 2002 года
6. Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации. Утверждено Приказом Министерства образования РФ от 22.10.99 № 636

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Материально – техническое обеспечение программы зависит от специфики, материальной базы, возможностей и кадрового состава общеобразовательного учреждения.

- Компьютер
- Тесты, анкеты, бланки ответов.

#### **Список литературы**

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие. – 2-е изд.; доп. и перераб. – М.: Глобус, 2007. – 189 с. – (Классное руководство)
2. Венгер Л.А., Мухина В.С. Основные закономерности психического развития ребенка в школе //Дошкольное воспитание. 1973. №5, С.29-38; №6, С.32-39.
3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.]; под ред. А.Г. Асмолова. — М. : Просвещение, 2008. — 151 с. : ил.

4. Глазунов Д. А. Психология Развивающие занятия 1 класс, М 2008.
5. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е.Е. Кравцова. — М., 1991.
6. Курганов С.Ю. Ребенок и взрослый в учебном диалоге / С.Ю. Курганов. — М., 1989.
7. Лабиринт души: Терапевтические сказки/ под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е. — 5-е изд. — М.: Академический Проект, 2007. — 176 с. — (руководство практического психолога).
8. Особенности психического развития детей 6—7-летнего возраста / под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера. — М., 1988.
9. Панфилова М.А. Лесная школа: Коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников. — М.: ТЦ Сфера, 2002.
10. Пилипко Н.В. Громова Т.В., Чибисова М.Ю. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками: Практическая психология учителя. / под ред. Пилипко Н.В. — М.: УЦ “Перспектива”, 2002. — 64 с.
11. Психическое развитие младших школьников / под ред. В.В. Давыдова. — М., 1990.
12. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки М.: Генезис, 2007. — 2-е изд. - 176 с.
13. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников Розы Рахманкуловой (газета «Школьный психолог» №18, 2003 год)
14. Психологическое обследование младших школьников.-М: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001г. Венгер А.Л., Цукерман Г.А.
15. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника. 1 класс М.: Генезис, 2010 — 80 с.
16. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. 2-е изд. Стер. — М.: Генезис, 2003. — 160 с.: ил.
17. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба, М, 2008
18. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. — СПб.: Речь, 2003. — 168 с