Программа адаптации обучающихся 1 класса

Составитель:

Трачук Ольга Васильевнв

педагог-психог

 **Пояснительная записка**

**Игры и упражнения направлены на снижение внутренней напряженности детей, формирование адекватной самооценки, учебной мотивации, ощущения эмоционального комфорта в школе.**

## Адаптация - это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию . Адаптированный ребенок - это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов в данной среде.

       Особого внимания заслуживает адаптация первоклассников к условиям школы, так как является первой и архиважной для дальнейшего пребывания этих детей в стенах школы. Поступление ребенка в школу означает для детей переход к новому образу жизни, новой ведущей деятельности, что сказывается на формировании всей личности ребенка. У ребенка, поступившего в школу, возникают новые взаимоотношения с окружающими его людьми, появляются новые, связанные со школой серьезные обязанности. Он должен вставать в строго определенное время и идти в школу, заниматься теми предметами, которые определены школьной программой, неукоснительно следовать школьному режиму, подчиняться школьным правилам поведения, добиваться хорошего усвоения положенных по программе знаний и навыков.

 Готовность ребенка к школе предполагает необходимый уровень физического развития ребенка, который позволит быстро адаптироваться к школьным нагрузкам, иному режиму дня, питанию, а самое главное самостоятельному проживанию (без родителей) в чужой для новичка среде. С целью смягчения этого периода необходимо организовать режим двигательной активности, занятия по формированию и укреплению культурно-гигиенических навыков с соблюдением достаточно высокого темпа выполнения различных дел.

Свое новое положение ребенок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его. Наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, дети испытывают тревогу, растерянность, напряжение.

У первоклассников, особенно в первые дни (недели) пребывания в школе, снижается сопротивляемость организма: замечается нарушение сна, аппетита, повышение температуры, обострение хронических заболеваний.

 ***Причиной тому могут быть:***

* уровень подготовленности ребенка к школе;
* режимные трудности (они заключаются в относительно низком уровне
производительности регуляции поведения, организованности);
* коммуникативные трудности (чаще всего наблюдаются у детей, имеющих
малый опыт общения со сверстниками, проявляются в сложности
привыкания к классному коллективу, к своему месту в этом коллективе);
* проблемы взаимоотношений с учителем;
* особенности воспитания в семье, внутрисемейных отношений детей и
взрослых.

Многие педагоги и родители недооценивают те качественные изменения, которые происходят в ребенке во время его учения. Большое внимание отводится интеллектуальному развитию ребенка и поэтому личностное развитие уходит на второй план. Конечно, развитие интеллекта имеет особенное значение, но оно может сыграть как позитивную, так и негативную роль, т.е. может укрепить психологическое состояние ребенка, а может и подорвать его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, трудно поддаваться коррекции.

Одним из путей выхода их этой ситуации может быть внедрение в учебный процесс технологий, которые поспособствуют сохранению и улучшению, как физического состояния и самочувствия, так и психологического благополучия детей в период школьной адаптации.

Данная программа является инструментом решения проблемы адаптации первоклассников в школе. О повышении психологической комфортности детей в школе и снижении уровня тревожности.

***Цель программы:*** Создание условий, позволяющих ребенку успешно адаптироваться к школе.

***Основные задачи:***

* формировать учебную мотивацию у детей;
* обеспечить усвоение правил школы;
* способствовать снижению тревожности у детей в период адаптации в школе;
* обучить способам регуляции эмоционального состояния;
* развивать социально-приемлемые и полезные способы поведения детей;
* развивать коммуникативные умения;
* воспитывать ощущение собственной ценности.

**Основные принципы работы с детьми на занятии.**

* Принцип человечности (гуманизма), предполагающий создание атмосферы
уважительного и доброжелательного отношения к каждому ребенку. Проявление эмпатии и веры в ребенка. Необходимо помнить, что ребенок нормально развивается в организуемом процессе воспитания при условии его позитивного внутреннего состояния (жизнерадостности, счастья, хорошего настроения, уверенности в любви и уважении окружающих).
* Принцип само ценности каждого возраста, предполагающий, полноту реализации возможностей проживаемого ребенком возраста, а также опору на достижение предыдущего этапа развития, создающее предпосылки для успешного перехода ребенка на следующую социальную ступень развития.
* Принцип индивидуальности, предполагающий обеспечение максимального
проявления возможностей каждого ребенка.

- Принцип оптимизма **-** вера в возможность развития и обучения ребенка, установка на положительный результат обучения и воспитания.

**Основные этапы работы:**

1 этап: Психодиагностическое обследование учащихся. Проводится для обучающихся 1 класса с целью определения готовности к школьному обучению, уровня тревожности и общей самооценки.

2 этап: Групповая работа. На этом этапе осуществляется реализация намеченной программы

3 этап: Аналитический этап. На данном этапе оценивается результативность занятий.

**Методические рекомендации проведения занятий**

Программа рассчитана на 25 встреч по 20 – 40 минут 1 раз в неделю. Занятия могут проводиться со второй - третьей недели обучения первоклассников к школе. Форма проведения занятий - круг. Круг - это возможность несколько побыть вместе, глаза в глаза, рассказать, о чем думаешь, что чувствуешь, задать вопрос, высказать свое мнение.

Ребенок сам оценивает свое состояние в начале и в конце занятия в форме цвета (красный - веселое, радостное; зеленый - немного грустное; синий - грустное, хочется плакать).

Ребенку, чтобы глубже познать и понять самого себя и других, необходимы не столько когнитивный, сколько игровой и эмоциональные компоненты - соучастие, сочувствие, сопереживание. Поэтому программа уделяет серьезное внимание сказкам и играм. Так как через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Таким образом, дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы и находить способы решения.

У первоклассников еще недостаточно развито «Я» - рефлексивное и отсутствует широкий опыт межличностного общения, что хорошо прослеживается на занятиях в получении «обратной связи».

Поэтому во время занятий необходимо обращать внимание на особые периоды «закрытости», когда ребенок активно не хочет (а точнее сказать, не может) говорить о себе. Причем следует отличать их от таких случаев, когда ребенок хочет что-то сказать, но не имеет средств и способов выражения, стесняется и т.п. Важно обеспечить возможность проявиться всем «вытаскивать» молчунов и в то же время дать ребенку не говорить о себе, если он этого не хочет. С этой целью можно использовать прием «запрещающий знак». Суть его состоит в том, что ведущий и участники группы заранее договариваются о возможности пользоваться в особых, строго оговоренных случаях знаком, свидетельствующим, что к данному участнику обращаться нельзя. Особое внимание следует обращать на детей, часто использующих подобные знаки, поскольку они нуждаются в специальной индивидуальной работе. Как правило, это дети с низкой самооценкой, неуверенные в себе, застенчивые.

Также во время занятия необходимо поощрять естественность, изобретательность в самовыражении, отношение к себе с юмором, подчеркивать и хвалить выразительную мимику и речь, жестикуляцию, гибкость в поведении.

Не следует обращать внимание на покраснения оговорки, запинки, демонстративное упрямство. Возможно не только косвенное проявление невербальной эмоциональной поддержки в особо серьезных случаях (доброжелательно посмотреть в глаза, слегка дотронуться до плеча.) Благоприятно созданное психологическое пространство помещает ребенка в мир безопасности, доверия, придает чувство уверенности и эмоционального комфорта.

**Основные методы работы с младшими школьниками**

Основной метод работы - ***групповая дискуссия.*** Ее суть в том, чтобы высказался каждый участник группы. Этот метод групповой динамики повышает уровень доверия и сплочения, формирует адекватную самооценку, включает детей в поток самых разных эмоций и переживаний, позволяет подобрать и апробировать наиболее удобный для каждого стиль поведения, общения, способов адаптации к окружающему.

Ведущий в такой дискуссии — взрослый, он дает слово, помогает себя выразить и благодарит детей за участие в работе группы.

***Игровой метод.***

Игра - не только удовольствие и радость для ребенка, что уже само по себе важно. В игре реализуются важные жизненные потребности в познании, общении, преобразовании окружающей среды. Ребенок учится действовать в реальной и в воображаемой ситуации, учиться опираться как на действия, так и на внутренние мотивы. В игре он усваивает новые социальные роли, формирует морально-нравственные ценности, осознает смысл своих и чужих действий, переживаний, проблем. В целом игра - это способ подготовки детей к жизни, психолого-педагогическое средство их развития и воспитания.

***Психогимнастика***

Чаще всего используется как разминка, подготовка к работе. Психогимнастика помогает ребенку освободится от эмоциональной напряженности, скованности, стеснительности и перейти к следующему этапу занятия.

***Релаксационные методы***

Используется как снятие психомышечного напряжения, через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела, а также использование дыхательных техник.

***Эмоционально-символические методы.***

1. Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха,
печали, интереса...
2. Использование рисования на определенные темы.

**Разделы программы**

**I Раздел. «Это гордое слово - первоклассник» (занятия 1-5)**

***Цели:***

1. Помощь детям в осознании позиции ученика.
2. Знакомство детей со школьными правилами и их практическим
применением.
3. Развитие у детей интереса к общению друг с другом.

**II Раздел. «Я и люди вокруг меня» (занятия 6-8)**

***Цели:***

1. Осознание ценности, уникальности собственного «Я» и «Я» каждого
человека.
2. Развитие чувства принадлежности к группе, групповой сплоченности.
3. Развитие навыков позитивного поведения и отношения к сверстникам.

**III Раздел. «Мои первые трудности » (занятия 9-13)**

***Цели.***

Формирование адекватной установки в отношении преодоления трудностей, с которыми ребенок встречается в школе и при выполнении домашних заданий.

**IV Раздел. «Мой мир эмоций и чувств» (занятия 14-25).**

***Цели.***

1. Знакомство детей с основными базовыми эмоциями и чувствами.
2. Обучение умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других
людей.

**Ход работы занятия.**

**1. Приветствие -** способствует выяснению психологического самочувствия детей и установлению эмоционально-позитивного контакта общения.

**2. Разминка -** включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышает уровень активности в процессе занятия.

**3. Основной -** включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач программы.

**4. «Ритуал прощания» -** способствует отрефлексированию состояния и чувства «здесь и сейчас»

***Тематический план***

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Кол-во**  |
|  | **часов**  |
| **I Раздел. «Это гордое слово - первоклассник»**  | 5ч.  |
| Знакомство  | 1ч.  |
| Я и моя школа.  | 1ч.  |
| Я в школе.  | 1ч.  |
| Школьные правила  | 1ч.  |
| Учебный день школьника.  | 1ч.  |
| **II Раздел. "Я и люди вокруг меня"**  | З ч.  |
| Я и мои друзья.  | 1ч.  |
| Умею ли я дружить?  | 1ч.  |
| Умение договариваться.  | 1ч.  |
| **III Раздел. "Мои первые трудности".**  | 5ч.  |
| Школьные трудности и радости.  | З ч.  |
| Мое домашнее задание.  | 2ч.  |
| **IV Раздел. "Мой мир эмоций и чувств"**  | 12ч.  |
| Почему я радуюсь? Почему я злюсь? Почему я удивляюсь? Почему я боюсь? | 1ч.  |
|   |  |
| Радуга эмоций и чувств.  | 1ч.  |
| Эти разные эмоции и чувства.  | 1ч.  |
| Знакомство с чувством страха.  | 1ч.  |
| Как справиться со страхом.  | 1ч.  |
| Горькое чувство - обида.  | 1ч.  |
| С каким чувством дружит гнев?  | 1ч.  |
| Приятное чувство - радость.  | 1ч.  |
| Поделись радостью с другим, и она к тебе не раз еще  | 1ч.  |
| вернется.  | 1ч.  |
| Чувствоведы.  | 2ч.  |
|  |  |
| **ВСЕГО**  | 25ч.  |

**Список литературы**

1. М.М.Безруких «Ребенок идет в школу», Москва. 1996г. - 236с.
2. Л.И.Божович «Проблемы формирования личности», Москва - Воронеж,
1995г.-352с.
3. В.В.Ветрова «Уроки психологического здоровья», Москва, 2000г. – 190 с.
4. И.В.Дубровина «Психология», Москва, 1999г. — 460 с.
5. И.Ю.Кулагина «Возрастная психология», Москва, 1998г. - 176с.
6. И.Никольская, Г.Бардиев «Уроки психологии в начальной школе»,
Петербург, 1998г. - 75с.

7. «Психическое здоровье детей и подростков» (под ред. И.В.Дубровиной, Екатеринбург, 2000г. - 170с.)

1. Л.Н.Рожина «Развитие эмоционального мира личности», Минск, 1999г. -256с.

13.О.В.Хухлаева «Тропинка к своему я», Москва, 2001г. - 179с.

1. Н.В.Клюева, Ю.В.Касаткина «Учим детей общению», Ярославль, 1997г.-233с

Приложение 1

**Психодиагностическое обследование учащихся в период адаптации к школе**

Методика «Беседа о школе»

Методика определения самооценки по шкале Т. В. Дембо - С. Я. Рубенштейна

Методика определения уровня тревожности у детей

Методика изучения психологической комфортности детей в школе «Сказка»

Проективная методика «Что мне нравится в школе?»

Анкета для родителей первоклассников о состоянии здоровья детей

 «Причины неуспеваемости и дезадаптации первоклассников.

Схема изучения социально-психологической адаптации детей к школе