

Пояснительная записка

Программа «Адаптация к обучению (1-3 классы)» является программой дополнительного образования детей и реализуется в соответствии с нормативной базой деятельности государственных образовательных учреждений для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи и разработана на основе программы «Адаптация к обучению» для учащихся 1-3 классов. Программа является составной частью системы работы по психолого-педагогическому и медико-социальному сопровождению на районном уровне.

Актуальность рабочей программы связана с необходимостью профилактики, раннего выявления и преодоления затруднений в школьной адаптации.

Адаптация ребенка к школе – процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма, требующий максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет целый комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Подготовить дошкольника к новым обстоятельствам его жизни можно, используя специальные программы, подобные представленной.

Адаптация к школе далеко не у всех детей протекает безболезненно. Не каждый организм способен полностью мобилизовать систему адаптационных реакций. У некоторых детей адаптация не наступает без дополнительной педагогической и психологической помощи, приходится говорить о социально-психологической дезадаптации, которая ведет к серьезным последствиям.

Это и определяет актуальность и **практическую значимость** данной рабочей программы.

Цель занятий: Профилактика школьной дезадаптации и повышение адаптивных возможностей к обучению в школе и преодоление школьной дезадаптации у первоклассников.

Задачи:

1. коррекция эмоционально-волевой сферы (снижение тревожности, напряженности, повышение уверенности в себе).
2. коррекция мотивационной сферы.
3. развитие навыков произвольной регуляции деятельности.

Адресат программы: учащиеся 1-х классов ОУ района, тревожные дети с выраженной эмоциональной неустойчивостью, имеющие сниженный уровень самооценки и сложности во взаимоотношениях с одноклассниками.

Сроки реализации программы - 12 часов (занятия проводятся 1 раз в неделю).

Режим занятий. Занятия проводятся во вторую половину дня 1 раз в неделю.

Ожидаемый результат программы:

- снижение уровня эмоциональной напряженности, либо отсутствие отрицательной динамики по данным показателям;
- развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми;
- совершенствование навыков произвольной регуляции поведения, работы в группе;
- положительные отзывы родителей об особенностях течения периода адаптации детей к обучению в школе.

Результативность программы определяется путем обследования детей.

Методики:

- ^ методика ЦТО,
- ^ учебная мотивация Гинзбург.

Эффект коррекционно-развивающей работы можно оценить при анализе работ учащихся. Также изучаются сведения о посещении занятий детьми.

Содержание программы

В рамках программы занятия проводятся с целью формирования и развития навыков поведения ребёнка, способствующих адаптации в социуме, коррекции эмоциональных состояний, тормозящих процессы развития и социальной адаптации.

Тема 1. Знакомство.

Знакомство. Создание эмоционально положительной атмосферы принятия. Развитие поведенческой произвольности, умения работать в группе.

Тема 2. Групповое сплочение.

Умение сотрудничать с другими, договариваться друг с другом

Тема 3. Чувства и эмоции.

Положительные и отрицательные эмоции. Умение справляться с эмоциями. Умение понимать и выражать их адекватно

Тема 4. Мои интересы.

Расширение словарного запаса. Развитие творческого мышления.

Тема 5. Обучение методам саморегуляции.

Развитие произвольности и саморегуляции.

Тема 6. Обучение методам саморегуляции.

Развитие произвольности и саморегуляции.

Тема 7. Я и мир вокруг меня.

Развитие произвольности. Эмоционально положительная атмосфера в общении. Осознание своей индивидуальности и общение с другими.

Тема 8. Взаимодействие между людьми.

Развитие наблюдательности, активизация речи. Развитие умения оценки жизненных ситуаций. Расширение словарного запаса.

Тема 9. Взаимодействие между людьми.

Оценка жизненных ситуаций. Создание эмоционально положительной атмосферы, настрой на успех.

Тема 10. Волшебство общения.

Развитие произвольности. Развитие творческого мышления. Создание эмоционально положительной атмосферы.

Тема 11. Завершение.

Подведение итогов (диагностика). Создание эмоционально положительной атмосферы, настрой на успех.

Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Знакомство.	Игры «Круг знакомств» , «Пропой свое имя»	1
2	Групповое сплочение.	Игры «Живые буквы» , «Угадай-ка»	1
3	Чувства и эмоции.	Игра «Дракончики», «Чувствуем друг друга», «Нарисуй эмоцию»	1
4	Мои интересы.	Игры «Я умею», «Островок»	1
5	Обучение методам саморегуляции.	Упражнения на концентрацию внимания. Задания на слушание и выполнение инструкции. Психогимнастика.	1
6	Обучение методам саморегуляции.	Упражнения «Оживлялки», «Лови-лови», «Дракон кусает свой хвост»	
7	Я и мир вокруг меня.	Изотерапия. Упражнение «Шалтай-болтай»	1
8	Взаимодействие между людьми.	Игра «Правила ведения беседы», этюд «Поссорились и помирились»	1
9	Взаимодействие между людьми.	Игра «Встреча»	1
10	Волшебство общения.	Игра «Цветик-семицветик», «Рифмы»	1
11	Волшебство общения.	Игра «Цветик-семицветик», «Рифмы»	1
12	Завершение работы	Коллаж.	1
ИТОГО			12 ч

Литературно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы:

1. Методики исследования особенностей эмоционально-волевой и мотивационной сферы детей младшего школьного возраста для оценки результативности программы:

- Методика исследования мотивации учения Гинзбург.
- Методики ЦТО.

Дидактическое обеспечение программы.

1. Художественные материалы:

- карандаши простые и цветные, фломастеры, восковые мелки, ручки для письма;
- бумага разных форматов и оттенков (плотная и цветочная);
- ножницы, клей;

2. Бланки и карточки заданий.

- 3. Доска и мел (либо белая доска и маркеры для нее).

Литература

1. Зинкевич-Евстигнев Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб: Речь, 2002. – 310 с.
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 349 с.
3. Князева Т.Н. Я учусь учиться. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников. – М.: АРКТИ, 2004. – 216 с.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Генезис, 2000. – 192 с.
5. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1996. – 352 с.
6. Рахманкулова Р. Программы работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников // «Школьный психолог» №18, 2003 г.
7. Романова Е.В., Сытько Т.И. Проективные графические методики. Методические рекомендации. В 2-х частях. – СПб, 1992.
8. Сироткин Л.Ю. Младший школьник, его развитие и воспитание. – Казань: Дом печати, 1995. – 157 с.
9. Тренинг по сказкотерапии. Сборник программ по сказкотерапии. Под ред. Т.Д.Зинкевич-Евстигневой. – СПб: Речь, 2004. – 254 с.
10. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. – М.: Генезис, 2004. – 175 с.