

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
Частное общеобразовательное учреждение «Средняя школа Леонова» г.
Иркутск

Рекомендовано педагогическим
советом
Протокол № _____
«__» _____ 2021 г.

Утверждаю
директор ЧОУ «Средняя школа
Леонова»
_____ Дулова М.А.
«__» _____ 2021 г.
Приказ № _____

**Рабочая программа адаптации первоклассников к школе
«Я-первоклассник»**

Направленность:
социально-педагогическая
Срок реализации: 5
недель
Возраст обучающихся: 6-
7 лет
Составитель:
Кальметова Кристина
Юрандовна

Иркутск, 2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Информационные материалы и литература	3
1.2. Направленность (профиль) программы ДО:	3
1.4. Цель и задачи программы.....	5
1.5. Отличительные особенности программы	6
1.6. Адресат программы.....	6
1.8. Срок освоения программы	6
1.9. Режим занятий	6
1.10. Форма обучения.....	6
1.11. Логика обучения.....	6
2. Комплекс основных характеристик.....	7
2.1. Учебно-тематический план. Содержание программы.....	7
2.2. Структура занятий.....	27
2.3. Формы подведения итогов реализации ДОП	28
2.4 Планируемые результаты	28
3. Комплекс организационно – педагогических условий	29
3.1 Условия реализации программы.....	30
3.2 Методические материалы.....	30
3.3 Список литературы	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	32

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы и литература

Рабочая программа адаптации первоклассников к школе «Я-первоклассник» составлена в соответствии с нормативными документами, регламентирующими образовательную деятельность по дополнительным развивающим программам:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014 г

1.2. Направленность (профиль) программы ДО: социально-педагогическая.

Вид программы ДО: развивающая

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

В настоящее время в России осуществляется четырехлетнее обучение в начальной школе, которое должно обеспечивать благоприятную адаптацию ребенка в школе, снимать перегрузку обучающихся, обеспечивать благополучное развитие ребенка, учитывать возрастные потребности и индивидуальные особенности каждого школьника.

Состояние здоровья младших школьников требует особенно внимательного отношения к организации его школьной жизни: режиму учебных занятий, интенсивности учебной нагрузки, методикам обучения, гигиеническим требованиям, эмоциональному климату в классе и др.

Для успешного обучения школьников необходимо учитывать особенности их адаптации (привыкания, приспособления) к школьной жизни. Первый год обучения особенно трудный для ребенка: меняется привычный уклад его жизни, он адаптируется к новым социальным условиям, новой деятельности, незнакомым взрослым и сверстникам. Более неблагоприятно адаптация протекает у детей с нарушениями физического и психологического здоровья.

Наиболее напряженными для всех детей являются первые четыре недели обучения. Это период так называемой «острой» адаптации. В это время особенно важно осуществлять комплексное психолого-педагогическое сопровождение первоклассников.

Целью адаптационного процесса является адекватное включение первоклассника в новую социальную ситуацию.

Традиционно адаптацией считается процесс привыкания ребенка к условиям школьной жизни. Главное внимание обращается на его социальную составляющую, т.е. первоклассник должен «вжиться в роль ученика»:

- установить контакт с учителем;
- осознать круг своих обязанностей и подчиняться школьным требованиям;

- наладить отношения с одноклассниками;
- не создавать конфликтных ситуаций в классе;
- владеть необходимыми учебными умениями и навыками.

В связи с введением в начальной школе ФГОС подходы к сути адаптации изменились, значительно расширился перечень критериев успешной адаптации. Согласно новым образовательным стандартам в ходе организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе, необходимо делать акценты на личностно-ориентированном, системно-деятельностном и здоровьесберегающем подходах. Важно ориентироваться на индивидуальные особенности школьника и перейти от методики «уравнивания» всех детей в классе к методике раскрытия «Я — концепции» каждого ребенка.

Следуя этим требованиям, процесс адаптации первоклассников в условиях ФГОС должен быть переориентирован и учитывать также две другие составляющие.

- Физическая адаптация — оценивается по таким параметрам, как ежедневное самочувствие, уровень работоспособности, сон, аппетит, наличие заболеваний, обострение хронических болезней.
- Психологическая адаптация первоклассников к школе — оценивается по таким параметрам, как мотивация к школе и учебе, уровень развития психологических процессов, настроение, готовность и способность к самооцениванию.

Согласно вышеперечисленным критериям, адаптационный процесс охватывает все стороны жизни ребенка, которые подвергаются серьезным изменениям при поступлении в школу.

Успешная социальная адаптация детей начальной школы к условиям школьной среды помогает сформировать систему их отношений со сверстниками и взрослыми, базовые учебные установки, которые в существенной мере определяют в средней школе успешность обучения.

В связи с данными условиями и требованиями к адаптации первоклассников к школе была разработана данная программа.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для эффективной социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

Задачи:

- Формировать положительное отношение к школе, стимулировать познавательную активность школьников;
- Формировать представление школьника о нормах школьной жизни, содействовать принятию требований учителя и ритма учебной деятельности,

овладению правилами поведения на уроке и перемене, формировать личностные УУД;

- Развивать эмоционально-волевою сферу, содействовать формированию произвольности и саморегуляции поведения, понижать уровень школьной тревожности, формировать регулятивные УУД.

- Развивать познавательные психические процессы, формировать познавательные УУД;

- Развивать социальные и коммуникативные навыки, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формировать коммуникативные УУД.

- Создавать условия для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности в новой социальной роли школьника.

- Осуществлять профилактику школьной дезадаптации.

1.5. Отличительные особенности программы

Программа направлена на комплексное развитие основных сфер деятельности первоклассника, которые помогут ему лучше адаптироваться к школе и избежать трудностей. Программа включает себя пять разделов:

Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков

Раздел 4. Развитие регулятивной сферы (произвольности)

Раздел 5. Заключительная часть.

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

Основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

1.6. Адресат программы: дети 6-7 лет.

1.7. Состав группы: 10-15 человек

1.8. Срок освоения программы: 5 недель.

1.9. Режим занятий: Занятия проводятся 2 раз в неделю на протяжении 5 недель в начале учебного года. Каждое занятие рассчитано на 45 минут – 1 час.

1.10. Форма обучения: занятия проводятся во внеурочной деятельности в игровой форме.

1.11. Этапы реализации программы

I. Диагностический

Диагностика регулятивных и познавательных УУД (тест Тулуз-Пьерона, прогрессивные матрицы Равена (черно-белый вариант)).

Диагностика коммуникативных УУД («Кто прав?», «Рукавички»).

Диагностика личностных УУД («Беседа о школе», «Дерево», «Лесенка»).

II. Коррекционный. Проведение групповых коррекционно-развивающих занятий.

III. Контрольный. Оценка эффективности реализации программы, проведение вторичной диагностики, сравнение результатов (Приложение 1).

Ожидаемые результаты реализации программы:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения (ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов);
- установление контакта с обучающимися, с учителем;
- удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем;
- сформированность адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности;
- самостоятельность ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому;
- снижение уровня тревожности и неуверенности в себе.

2. Комплекс основных характеристик

Объем и срок освоения программ: 36 часов в год.

2.1. Учебно-тематический план. Содержание программы

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов			Цель для учащихся	Цель для учителя
			Теория	Практика	Всего		
1	Блок 1. Введение «Я и школа»: знакомство друг с другом и с правилами школы						
1.1	Давайте знакомиться!	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Снежный ком» - Упражнение «Эстафета хорошего настроения» - Упражнение «Дракон, кусающий свой хвост» - Упражнение «Мой смешной портрет» - Упражнение «Невербальный подарок» - Ролевая психогимнастика - Подведение итогов, рефлексия 	0	1	1	Познакомиться с учителем и одноклассниками.	Создать атмосферы психологического комфорта в группе. Снять психологическую напряженность. Познакомиться с первоклассниками и познакомить их друг с другом.
1.2	Я – ученик	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...» - Упражнение «Что значит быть школьником» - Беседа «Зачем ходить в школу?» - Упражнение «Я хожу в школу, чтобы...» - Экскурсия по школе - Подведение итогов, рефлексия 	0.5	0.5	1	Осознать детьми статус школьника.	Создать благоприятную эмоциональную атмосферу. Выяснить у учащихся, как они ощущают себя в новой социальной роли «школьника».
1.3	Правила школьной жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Ролевая гимнастика» - Упражнение «Лесные жители» по сказке М.А. Панфиловой «Создание "Лесной школы"» - Сказка М.А. Панфиловой «Школьные правила» 	0.5	0.5	1	Узнать правила школьной жизни.	Формировать знания о правилах школьной жизни.

		<ul style="list-style-type: none"> - Показ презентации «Школьные правила» - Упражнение «Рисуем школьное правило» - Подведение итогов, рефлексия 					
1.4	Мой друг школьный портфель	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Ветер дует на...» - Упражнение «Что мне нужно в школе» - Сказка М.А. Панфиловой «Собирание портфеля» - Упражнение «Я положу в свой портфель» - Упражнение «Четвертый лишний» - Игра «Запомни порядок» - Загадки про школьные принадлежности - Подведение итогов, рефлексия 	0.5	0.5	1	Узнать, какие принадлежности необходимы в школе, как правильно собирать рюкзак.	Формировать умение собирать портфель, приучать к порядку и аккуратности. Формировать бережное отношение к учебникам и школьным принадлежностям
Блок 2. Развитие эмоционально-волевой сферы							
2.1	Мои эмоции	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Что такое эмоции?» - Знакомство с каждой эмоцией - Упражнение «Снеговик» - Упражнение «Эмоциональная пантомима» - Загадки про эмоции - Упражнение «Закончи предложение: мне радостно/ грустно, когда...» - Упражнение «Пирог эмоций». - Упражнение «Цветик-семицветик» - Игра «Импульс» - Подведение итогов, рефлексия 	0.5	0.5	1	Узнать о базовых эмоциях, их пользе и проявлениях. Научиться распознавать эмоции по их проявлениям.	Формировать представление о 8 базовых эмоциях, их пользе, проявлениях. Формировать умение распознавать свои эмоции и других людей.

2.2	Мое настроение	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Тренировка эмоций» - Беседа «Разные настроения» - Релаксационное упражнение «Облака» - Упражнение с элементами арт-терапии «Конверты радости и огорчений» - Упражнение «Азбука настроений» - Подведение итогов, рефлексия 	0.5	0.5	1	Узнать, что такое настроение и как им можно управлять.	Формировать понятие «настроение», развивать умение управлять своим настроением
2.3	Радуюсь вместе	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Море волнуется раз» - Беседа «Узнаем радость» - Упражнение «Смотрим на радость» - Чтение и анализ стихотворения К. Чуковского «Радость» - Музыкальная разминка - «Рисуем радость» и «Общая радость» - Упражнение «Собери частички радости» - Рефлексивное упражнение «Спасибо тебе за...» - Подведение итогов, рефлексия 	0.5	0.5	1	Узнать, как проявляется радость, ее причины и пользу. Как можно радоваться в команде. Узнать, какие способы бывают, чтобы в классе было радостно.	Формировать представление об эмоции «радость». Формировать умения выражать, анализировать и понимать эмоцию «радость», умение сотрудничать. Сплотить коллектив.
Блок 3. Развитие коммуникативных умений и навыков							
3.1	Секреты общения	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение: «Улыбнитесь» - Упражнение: «Азбука» хороших слов. - Упражнение: «Перекрёстные движения» - Упражнение «Ласковое приветствие» 	0.5	0.5	1	Узнать секреты (правила) вежливого общения, средства и способы общения.	Формировать знания о правилах вежливого общения Формировать представление о способах и средствах общения

		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Приветствие взрослых» - Упражнение «Такие разные приветствия» - Загадки про улыбку - Упражнение «Комплимент» - Упражнение «Благоприятный климат в классе» - Игра «Найди ошибки!» - Подведение итогов, рефлексия 					Способствовать сплочению коллектива и снижению уровня школьной тревожности.
3.2	Будем дружить	<ul style="list-style-type: none"> - Эмоционально-динамическая разминка «Жаркое пламя» - Восприятие и анализ рассказа «Три товарища» В. Осеевой - Упражнение «Колокольчик дружбы» - Упражнение-игра «Цепочка добрых слов» - Упражнение-игра «Цепочка добрых слов» - Упражнение «Он не хочет дружить!» - Упражнение «Найди общий интерес» - Упражнение «Доброе слово и кошке приятно» - Арт-упражнение «Плакат дружбы» - Подведение итогов, рефлексия 	0,5	0,5	1	Узнать о дружбе, как заводить друзей, как общаться в коллективе, научиться сотрудничать.	Формировать представление о дружбе, формировать умение дружить, сотрудничать, взаимодействовать с одноклассниками. Развивать социальную компетентность, способность подмечать эмоции сверстников.
3.3	Чтобы дружно	<ul style="list-style-type: none"> - Традиционное приветствие - Эмоционально-динамическая разминка «Паутинка дружбы» 	0	1	1	Овладеть навыком разрешения конфликтов	

	жить в классе!	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Я – скульптор» - Упражнение «Учимся разрешать конфликты» - Упражнение «Эмоции и причины» - Упражнение-этюд «Миришь, мирись» - Подведение итогов, рефлексия - Традиционное окончание занятия 				и социальной компетентности. Овладеть способностью отвечать за свои поступки, умением понимать себя и учитывать мнения других, умением слышать друг друга, сочувствовать и помогать.	
3.4	Учимся работать вместе	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Поздороваемся» - Упражнение «Шарики» - Упражнение «Пингвины» - Упражнение «Сложить фигуру» Игра «Волшебный круг».	0	1	1	Научиться работать в команде, сотрудничать, взаимодействовать с одноклассниками.	Создание условий для знакомства первоклассников с навыками учебного сотрудничества.
Блок 4. Развитие регулятивной (произвольности) сферы							
	Я контролирую себя	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Эхо» - Упражнение «Гора с плеч» - Упражнение «Камень-верёвка» - Упражнение «Домик» - Игра «Скала». - Упражнение «Я справлюсь» - Игра «Сова» - Упражнение «Психологический портрет» - Психогимнатика «Ручеек радости» 	0	1	1	Узнать о способах контроля своего поведения, научиться контролировать себя.	Формировать регулятивные УУД, развивать произвольную регуляцию поведения детей, предупреждать и снижать тревожность и страхи, повышать уверенность в себе
	Слушай команду	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Слушай команду» - Упражнение «Говори!» - Упражнение «Фигуры из спичек» - Упражнение «Точки» 	0	1	1	Научиться подчиняться правилам и инструкциям учителя, развивать	Формировать регулятивные УУД, развивать произвольную регуляцию поведения

		- Упражнение «Закономерности» - Упражнение «Дождик» - Упражнение «Волна»				произвольность поведения.	детей, снимать психо-эмоционального напряжения
Волшебная клетка		- Упражнение «Строим дом» - Упражнение «Палочки и крестики» - Упражнение «Что сегодня на обед?» - Упражнение «Зима» - Упражнение «Необычная страница» - Игра «Запретное движение» - Упражнение «Графический диктант»	0	1	1	Научиться подчиняться правилам и инструкциям учителя, развивать произвольность поведения.	Формировать регулятивные УУД, развивать произвольную регуляцию поведения детей, снимать психо-эмоционального напряжения
Блок 5. Заключение							
Игра-путешествие «Что я знаю про свою школу».		- Упражнение «Барометр настроения» - Упражнение «Мои одноклассники» - Упражнение-квест «Как найти ученика в школе» - Упражнение «Любимое место в школе»	0	1	1	Узнать о расположении основных мест школы и ее работниках, научиться ориентироваться в пространстве школы.	Формировать у учащихся представления о школе, ее работниках, о школьных законах и традициях, создать атмосферу сотрудничества, сплочение классного коллектива
Наш класс – это все мы!		- Упражнение «Ласковое имя» - Упражнение «Гусеница» - Упражнение «Портрет школьника» - Упражнение «Тропинка» - Упражнение «Наш класс – это все мы»	0	1	1	Учиться сотрудничеству в классе, принимать и уважать каждого ученика класса.	Сплотить коллектив, формировать у учащихся отношения друг к другу как к целостной группе – «класс»

		- Упражнение «Рисуем настроение» - Упражнение «Спасибо за прекрасный день»					
	Первоклассником быть здорово!	- Упражнение «Свеча» - Упражнение «Волшебная подушка для первоклассника» - Упражнение «Остров первоклассников» - Упражнение «Прекрасный сад» - Упражнение «Огонь» - Упражнение «Лучи солнца» - Упражнение «Полет бабочки» - Упражнение «Тепло наших сердец»	0	1	1	Осознать свою социальную роль «школьник»	Закрепить позитивное эмоциональное отношение к школе и обучению

2.2. Структура занятий

Занятия программы сгруппированы по разным темам.

Каждая тема может быть представлена в одном или нескольких занятиях.

Типовая структура занятия:

I. Вводная часть

- Эмоциональный настрой.
- Активизация мозговой деятельности

II. Основная часть

- Упражнения
- Игры
- Беседы
- Просмотр видео-фрагментов
- Анализ литературных произведений

III. Заключительная часть

- Подведение итогов. Рефлексия
- Ритуал прощания

2.3. Критерии достижения планируемых результатов:

- Адекватное поведение в соответствии с установленными в школе правилами;
- Владение навыками учебной деятельности;
- Положительное взаимодействие (ученик-учитель, ученик-ученик);
- Повышение уверенности в себе;
- Снижение количества страхов

2.4 Планируемые результаты

1. Личностные УУД:

- Принятие социальной роли ученика;
- Сформированность внутренней позиции школьника;
- Принятие и соблюдение норм школьного поведения;
- Осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Овладение начальными навыками адаптации в социуме.

1. Регулятивные УУД:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;

- Осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- Владение действиями планирования —определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- Способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- Владение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- Осуществление действия коррекции —внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- Способность к действию оценки —выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- Освоение способов решения проблем творческого характера.

3. Познавательные УУД:

- Владение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

2. 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

2.5. Мониторинг уровня адаптации первоклассников к школе

Технология мониторинга эффективности программы состоит из 3 этапов.

- 1) Первоначальный этап (проведение первичной диагностики).
- 2) Текущий этап (анализ продуктов деятельности детей, анализ рефлексивных отзывов участников программы, наблюдение).
- 3) Итоговый этап (проведение вторичной диагностики, анализ результатов, выявление положительной динамики).

3. Комплекс организационно–педагогических условий

3.1 Условия реализации программы

Организационно-педагогические:

В реализации программы участвуют дети младшего школьного возраста, педагог дополнительного образования, родители.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие:

- помещения для проведения занятий детей в количестве 15 человек;
- маркерная или меловая доска;
- диапроектор;
- телевизор;
- DVD проигрыватель;
- MP3 проигрыватель;
- игрушки;
- раздаточные и наглядные пособия;
- подушки или коврики для сидения;
- бумага (А4, А5, ватманы), карандаши, фломастеры, маркеры, акварельные краски;
- иллюстрированные книги со сказками;
- записи звуков природы (шум воды, леса, пение птиц), подборка спокойной расслабляющей инструментальной музыки.

3.2 Методические материалы

Методическое обеспечение

- Учебно-методические материалы для педагогов (инструментарий и инструкции к упражнениям, техники, алгоритмы и рабочие методики развития эмоционального интеллекта ребенка).
- Наглядные дидактические материалы для проведения занятий: плакаты, игры, наборы карточек и др. материалы.

- Система мониторинга развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности ребенка (чек – листы после каждого занятия).
- Банк кейсов (проблемных ситуаций) составляется совместно с детьми, родителями и педагогами.
- Подборка литературных произведений для анализа эмоциональных состояний персонажей.
- Практические материалы для работы с детьми 6-7 лет. Психологические игры, упражнения, сказки.
- Картотека коммуникативных игр для младших школьников.
- Картотека игр для сплочения группы.
- Картотека игр для эмоционального развития младших школьников.

Обучающие методы:

- беседа;
- метод фасилитации;
- тренинговый метод;
- кейс-технологии;
- игры и упражнения на выражение, осознание и проживание эмоций;
- ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, моделирование образцов поведения;
- дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

Методы регуляции эмоционального состояния

- релаксационные упражнения;
- арт-терапия;
- сказкотерапия;
- метод психодрамы и актерского мастерства;
- дыхательная гимнастика;
- психогимнастические этюды.

3.3 Список литературы

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. –М.: Генезис, 2011.-144с.
2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. –М.: Чистые пруды, 2008. –32 с.
3. Артюхова И. В первом классе без проблем. -М.: Чистые пруды, 2008. –32 с.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. —М.: Совершенство, 1997. —298 с.
5. Глазунов Д.А. Развивающие занятия 1 класс. Методическое пособие с электронным приложением. -М.: Планета, 2011.-240с.
6. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога.-М.: Олма-пресс, 2001.-224 с.
7. Куражева Н.Ю., Козлова И.А. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия с детьми 6-7 лет -СПБ.: Речь, 2007. –240 с.

8. 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. — 208 с.
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. —Ярославль: Академия развития, 1996. —208 с.
10. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей. Игры и упражнения.-Ростов на Дону: Феникс, 2005. —192 с.
11. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. -СПб.: Питер, 2004 -592 с.
12. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. -М.: Академия развития. -32с.
13. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. -М.: Академия развития. -32с.
14. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения. —Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. —29 с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения -Практическоепособие. —М.: Генезисс, 2000. —160 с.

Диагностика на итоговом этапе реализации программы

1. Проективная методика «Школа зверей»

Методика предназначена для выявления школьных неврозов в период адаптации ребенка к школе, позволяет выяснить их причины и способы коррекции.

Предназначен для детей с 6, 5 до 11 лет.

Тип методики — проективная

Возможно индивидуальное и групповое обследование

Оборудование: бумага, цветные карандаши

Предварительная подготовка: Сейчас мы с вами совершим удивительное путешествие в волшебный лес. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что мы оказались на солнечной лесной полянке. Послушайте, как шумят листья над головой, мягкая трава касается ваших ног. На полянке вы видите «Школу зверей». Посмотрите вокруг. Какие звери учатся в этой школе? А какой зверь в ней учитель? Чем занимаются ученики? А каким животным вы видите себя? Что вы при этом чувствуете? Проживите эти чувства в себе. Вы можете находиться еще некоторое время в этой «Школе зверей», пока я буду считать до 10, а затем откройте глаза. Инструкция: Вы побывали в «Школе зверей». А теперь возьмите карандаши и бумагу и попробуйте нарисовать то, что видели. Дети выполняют задание. Инструкция после выполнения рисунка: Посмотрите внимательно на свой рисунок и найдите то животное, которым могли бы быть вы. Рядом с ним поставьте «х» или букву «я».

Интерпретация:

1. Положение рисунка на листе.

– Положение рисунка ближе к верхнему краю листа трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в коллективе, недостаточность признания со стороны окружающих.

– Положение рисунка в нижней части — неуверенность в себе, низкая самооценка. Если рисунок расположен на средней линии, то у ребенка все в норме.

2. Контуры фигур.

Контуры фигур анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовке и затемнению линий — все это защита от окружающих.

Агрессивная — если выполнена в острых углах; со страхом или тревогой — если имеет место затемнение контурной линии; с опасением, подозрительностью — если поставлены щиты, заслоны.

3. Нажим.

– Стабильность нажима говорит об устойчивости, слабый нажим — о проявлении тревожности, очень сильный — о напряженности.

– О тревожности может свидетельствовать разорванность линий, наличие обводов, следы стирания.

4. Наличие деталей, соответствующих органам чувств, — глаза, уши, рот.

- Отсутствие глаз свидетельствует о неприятии информации, изображение ушей (тем более больших и детально прорисованных) говорит о заинтересованности в информации, особенно касающейся мнения окружающих о себе.
- Открытый, заштрихованный рот — о легкости возникновения страхов.
- Зубы — признак вербальной агрессии.

5. Анализ качества и взаимодействия персонажей показывает особенности коммуникативных отношений.

Большое количество вступающих в различные отношения друг с другом (играют, изображены в учебной деятельности и т. д.) и отсутствие разделяющих линий между ними говорит о благоприятных взаимоотношениях с одноклассниками. В противном случае можно говорить о трудностях в построении контактов с другими учениками.

6. Характер отношений между животным-учителем и животным, изображающим ребенка.

Необходимо проследить, нет ли противопоставления между ними? Как расположены фигуры учителя и ученика по отношению друг к другу?

7. Изображение учебной деятельности.

В случае отсутствия изображения учебной деятельности можно предположить, что школа привлекает ребенка внеучебными сторонами. Если же нет учеников, учителя, учебной или игровой деятельности, рисунок не изображает школу зверей или людей, то можно сделать предположение, что у ребенка не сформировалась позиция ученика, он не осознает своих задач как школьника.

8. Цветовая гамма.

Яркие, жизнерадостные тона говорят о благополучном эмоциональном состоянии ребенка в школе. Мрачные тона могут свидетельствовать о неблагополучии и угнетенном состоянии.

2. Тест «Человек под дождем»

Тест ориентирован на диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, он также может рассказать о возможности человека к адаптации.

Задание

Для выполнения теста понадобится два листа бумаги, которые необходимо расположить вертикально, простой карандаш (или цветные карандаши), ластик. Попросите тестируемого нарисовать два рисунка на этих листах. Первый рисунок должен отображать фигуру человека, а второй – человека под дождем. Задание выполняется последовательно, а именно: после того как будет нарисован человек, предложите нарисовать на другом листе человека под дождем. При этом следует пояснить, что

рисунки могут быть объединены общим сюжетом, но могут быть и абсолютно разными, не связанными между собой по смыслу.

Интерпретация рисунка

Первый рисунок отражает представление человека о себе в обычной ситуации, а второй – в неблагоприятной.

ТЕСТОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

(ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОМОТОРНОГО ТОНУСА)

Нажим

Слабый нажим – пассивность, депрессия.

Сильный нажим – импульсивность.

Очень сильный нажим – гиперактивность, иногда агрессивность. Добивается своей цели.

Особенности линий

Легкие линии – недостаток энергии, скованность.

Линии с нажимом – агрессивность, властность, настойчивость, тревожность.

Неровный нажим – импульсивность, нестабильность, тревога.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИНИЙ, КОТОРЫМИ РИСУЕТСЯ КОНТУР ФИГУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Разрыв контура – сфера конфликта.

Неотрывные линии – изоляция.

Много острых углов – агрессивность, плохая адаптация.

Двойные линии – тревога, страх, подозрительность.

Штриховка – зона тревожности.

РАЗМЕЩЕНИЕ РИСУНКА

1. Если рисунок расположен в верхней части листа, это может означать высокую самооценку человека, недовольство своим положением в обществе, нехватку признания.

2. Когда в верхней части листа располагают очень маленькую фигуру человека, это говорит о том, что тестируемый считает себя своего рода непризнанным гением.

3. Расположение рисунка преимущественно в нижней части листа указывает на **низкую** самооценку, подавленность, страхи, неуверенность в себе, незаинтересованность своего положения в обществе.

4. Если рисунок расположен больше в левой части листа, то это говорит о том, что в своих действиях автор рисунка чаще опирается на прошлый опыт, пассивен.

5. Если большая часть рисунка располагается в правой стороне листа, то это указывает на человека действия, энергичного и активного, который акцентирует свое внимание на будущее.

ЧЕЛОВЕК

Поза, ракурс

Если человек повернут влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом.

Если человек повернут вправо – автор рисунка устремлен в будущее, активен.

Человек изображен спиной – проявление замкнутости, конфликтность, иногда негативизм.

Человек идет или бежит – творческая направленность, в некоторых случаях желание скрыться от кого-либо.

Человек на рисунке стоит неустойчиво – это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Человек лежит или сидит – пассивность.

Голова в профиль, тело анфас – тревожность, иногда потребность в общении.

Занимается какой-нибудь работой – высокая активность.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике.

Голова

Непропорционально большая голова – высокая значимость интеллекта.

Маленькая голова – низкая значимость интеллекта

Голова отсутствует – гиперактивность, импульсивность.

Глаза

Большие заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду.

Маленькие глаза-точки (палочки) – погруженность в себя, избегание визуальных стимулов.

Закрытые глаза – стремление избегать неприятных визуальных контактов.

Пустые глаза – астения, импульсивность, иногда страхи.

Подведенные глаза с ресницами – демонстративность.

Отсутствие глаз – свидетельство гиперактивности, высокой импульсивности.

Нос

Нос выдающийся с горбинкой – презрение, ирония.

Нос особенно большой – недовольство своей внешностью.

Хорошо прорисованные ноздри выражают агрессию.

Рот

Рот отсутствует или очень маленький – астения, негативизм.

Впалый рот – пассивность.

Рот перекошен – негативизм, иногда отрицательное отношение к тестированию.

Очень большие губы, жирно обведенные – значимость сексуальной сферы.

Рот с хорошо прорисованными зубами – агрессия.

Уши

Уши очень большие – подозрительность.

Уши маленькие – стремление не слышать и не воспринимать критику.

Волосы

Волосы сильно заштрихованы – тревожность.

Тщательно прорисованы как волосы, так и прическа – демонстративность.

Фигура

Очень полная – в некоторых случаях недовольство своей внешностью.

Длинная, худощавая – астения.

Уродливая – негативизм, импульсивность.

Фигура обнажена или просвечивает через одежду – повышенный интерес к сексуальной сфере.

Фигура, согнутая от ветра, – потребность в любви и заботе.

Фигура с ранами и шрамами – невротическое состояние.

Фигура с татуировкой – негативизм.

Руки

Отсутствие рук – импульсивность, нарушение общения.

Руки расположены близко к телу – напряжение.

За спиной, скрещены на груди, в карманах, уперты в бока – нежелание общения, в некоторых случаях враждебность.

Руки расставлены в разные стороны – общительность.

Руки длинные и мускулистые – стремление к физической силе, храбрости.

Руки очень короткие – отсутствие стремлений, чувство неадекватности.

Кисти рук отсутствуют или укорочены – недостаток в общении.

Очень большие кисти – потребность в общении.

Кисти рук зачернены – конфликтность.

Большой кулак, острые ногти – агрессивность.

Большие пальцы – грубость, агрессия.

Ноги

Ноги широко расставлены – потребность в общении.

Ступни ног отсутствуют – пассивность.

Ступни ног очень маленькие – неумелость в социальных отношениях.

Ступни ног большие – потребность в опоре.

Средства защиты от дождя

Зонт, головной убор, плащ и т. д. – это символы защитных механизмов, способов справляться с неприятностями.

Очень большой зонт – желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц.

Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

Шляпа на голове – потребность в защите от вышестоящих людей.

ФОН, ОКРУЖЕНИЕ

Дождь

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде.

Уравновешенные, одинаковые, в одну сторону, штрихи говорят о сбалансированной окружающей среде.

Беспорядочные штрихи – окружающая среда тревожная, нестабильная.

Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности.

Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывают на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Лужи, грязь

Символизируют нерешенные проблемы, отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя».

Если лужа находится слева, значит, человек видит проблемы в прошлом.

Если справа – предвидит их в будущем.

Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

Тучи

Косматые, темные и многочисленные тучи говорят о том, что человек склонен заранее ожидать неприятности.

Молния

Молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека.

Радуга

Нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Одежда

Детально вырисованная одежда (карманы, шляпа, туфли, украшения, отделка и т. п.) – демонстративность.

Многочисленные пуговицы – ригидность, в некоторых случаях закрытость.

Другие дополнительные детали и предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т. д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

ВАЖНО!

Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЦВЕТА В РИСУНКЕ

Обедненная цветовая гамма (использование простого карандаша или одного-двух цветов) – пассивность, астения, депрессия.

Пониженная плотность цвета (слабый нажим, незакрашенный контур) – астения или отрицательное отношение к обследованию.

Преобладание холодных тонов – снижение настроения, субдепрессия.

Преобладание темных тонов (особенно сочетание черного с коричневым или синим) – депрессия, повышенная напряженность.

Много красного цвета указывает на тревогу, эмоциональное напряжение, иногда агрессивность.

Много красного цвета в сочетании с темными тонами – депрессия.

2. Опросник "Изучение учебной мотивации" Н.Г. Лусканова.

Инструкция: Выбери один из трёх предъявляемых ответов (наиболее тебе подходящий) на поставленный вопрос, отметь его галочкой.

1. Тебе нравится в школе?

- а) не очень
- б) нравится
- в) не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- а) чаще хочется остаться дома
- б) бывает по-разному
- в) иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошёл бы в школу или остался дома?

- а) не знаю
- б) остался бы дома
- в) пошёл бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- а) не нравится
- б) бывает по-разному
- в) нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- а) хотел бы
- б) не хотел бы
- в) не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- а) не знаю
- б) не хотел бы
- в) хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- а) часто
- б) редко
- в) не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- а) точно не знаю
- б) хотел бы
- в) не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

- а) мало
- б) много
- в) нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

- а) нравятся
- б) не очень
- в) не нравятся

Интерпретация:

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1.	1	3	0
2.	0	1	3
3.	1	0	3
4.	3	1	0
5.	0	3	1
6.	1	3	0
7.	3	1	0
8.	1	0	3
9.	1	3	0
10.	3	1	0

Первый уровень. 25—30 баллов — высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

Второй уровень. 20—24 балла — хорошая школьная мотивация.

Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15–19 баллов — положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

Четвертый уровень. 10–14 баллов — низкая школьная мотивация.

Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов — негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5–6 лет) часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребёнка.

Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации ребёнка, а его повышение — положительной динамикой в обучении и развитии младшего школьника.