

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)

Рекомендовано
Педагогическим советом ЦПМСС
Протокол № 3 от 23.01.2017

Утверждаю
Директор ЦПМСС

В.А.Косицкая
Приказ № 7/1 от 09.01.2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Адаптация к обучению (1-3 классы)»
для учащихся 2 классов
Срок реализации – 10 часов

Составитель: Купцова М.А., педагог-психолог

Санкт – Петербург
2017

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 у детей старшего дошкольного возраста и преодоление школьной дезадаптации у первоклассников.

Задачи:

1. Создание положительной мотивации к учебной деятельности.
2. Развитие эмоциональной сферы.
3. Формирование, актуализация и развитие навыков произвольной регуляции деятельности.
4. Развитие коммуникативных навыков, умения работать в группе.
5. Развитие общей осведомленности, расширение лексического запаса.

Адресат программы: учащиеся 2-х классов ОУ района, дети с выраженной эмоциональной неустойчивостью, имеющие сниженный уровень самооценки, неустойчивый характер учебной мотивации и сложности во взаимоотношениях с одноклассниками.

Особенностью программы является ее комплексный характер: возможность ее применения с другими программами ЦПМСС и использование ее результатов другими специалистами для групповой/индивидуальной работы. Занятия носят комплексный характер (развитие внимания, памяти, мышления, эмоционально-волевой сферы); задания подобраны с учетом зоны ближайшего развития ребенка, и по мере ее расширения усложняются (учитывается объем знаний, полученным по различным школьным дисциплинам: русский язык, чтение, математика, природоведение и др.)

Сроки реализации программы - 10 часов (занятия проводятся 1 раз в неделю).

Форма занятий выбрана с учетом психологических основ организации процесса обучения детей младшего школьного возраста. Предполагается сочетание работы в кругу с занятиями по форме приближенными к школьным урокам. При этом учитывается возможность и необходимость реализации потребности в игровой деятельности.

Структура занятий. Каждое занятие включает

- *вводный этап*, направленный на снятие психофизиологического напряжения,
- *основную часть*, направленную на формирование, актуализацию и развитие знаний, умений, навыков, индивидуальных качеств, необходимых в процессе адаптации,
- *заключительную часть*, направленную на формирование положительной учебной мотивации, повышение эмоционального тонуса.

Режим занятий. Режим занятий выбран с учетом санитарно-гигиенических требований к образовательной нагрузке младших школьников, предполагающих укрепление физического и психического здоровья детей. *Занятия проводятся во вторую половину дня 1 раз в неделю.*

Ожидаемый результат программы:

- снижение уровня эмоциональной напряженности, раздражительности, тревожности, либо отсутствие отрицательной динамики по данным показателям;
- повышение уверенности в себе;
- развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми;
- совершенствование навыков произвольной регуляции поведения, работы в группе;
- рост удельного веса собственно учебно-познавательной мотивации в структуре мотивов школьного обучения;
- положительные отзывы родителей об особенностях течения периода адаптации детей к обучению в школе.

Результативность программы определяется путем обследования детей.

Методики:

- лессенка самооценки.
- методика исследования мотивации учения Р. В. Овчаровой.
- цветовой тест отношений (ЦТО).

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

Содержание программы

Модуль «Адаптация к обучению» для учащихся 1-3-х классов».

В рамках цикла занятий по данному модулю проводятся 10 занятий. Каждое занятие построено таким образом, чтобы происходило стимулирование развития различных адаптационных механизмов. С целью повышения эффективности программы в каждом занятии по-разному расставляются акценты на степени сложности того или иного материала. Кроме этого, применяется система разноуровневых заданий для детей с разным уровнем адаптации.

Тема 1. Групповое сплочение.

Умение сотрудничать с другими, договариваться друг с другом.

Тема 2. Учимся общаться, обсуждаем чувство вины.

Тренировка способности к сотрудничеству, согласованному взаимодействию. Развитие умения осознавать и выражать чувство вины. Формирование адекватной самооценки.

Тема 3. Развиваем воображение, преодолеваем одиночество.

Тренировка способности фантазировать и креативных способностей. Тренировка способностей совместной деятельности.

Осознание чувства одиночества и его выражение.

Тема 4. Чувства и эмоции.

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

Тема 5. Учимся мыслить логически, обсуждаем чувство печали.

Тренировка способности мыслить логически. Обучение стандартным логическим операциям. Актуализация представлений о чувствах грусти и печали. Формирование умения рассказать о своем чувстве другим.

Тема 6. Учимся самостоятельно мыслить, беседуем о любви.

Развитие дивергентного мышления. Обсуждение чувства любви. Формирование способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Тема 7. Мои интересы.

Мышление и творчество.

Тема 8. Развиваем творчество, преодолеваем обиду.

Тренировка способности творчески и самостоятельно мыслить, давать собственные ответы на неоднозначные вопросы. Осознание чувства обиды. Как понимать и контролировать это чувство.

Тема 9. Учимся быть внимательными, обсуждаем чувство стыда.

Тренировка произвольного внимания. Формирования умения осознавать и контролировать чувство стыда.

Тема 10. Я и мир вокруг меня.

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

**Учебно-тематический план
рабочей программы коррекционно-развивающих занятий**

№ занятия	Наименование темы	Форма занятия	Кол-во часов
1	Групповое сплочение.	Умение сотрудничать с другими, договариваться друг с другом.	1
2	Учимся общаться, обсуждаем чувство вины.	Игры. Беседа. Этюды.	1
3	Развиваем воображение, преодолеваем одиночество.	Игры и упражнения. Беседа. Этюды.	1
4	Чувства и эмоции.	Знакомство с положительными и отрицательными эмоциями. Умение справиться с эмоциями. Развитие умения понимать и выражать их адекватно.	1
5	Учимся мыслить логически, обсуждаем чувство печали.	Игры и упражнения. Беседа. Этюды. Символическое выражение чувства печали.	1
6	Учимся самостоятельно мыслить, беседуем о любви.	Игры и упражнения. Беседа. Тематическое рисование. Психогимнастика.	1
7	Мои интересы.	Расширение словарного запаса. Развитие творческого мышления.	1
8	Развиваем творчество, преодолеваем обиду.	Игры. Рисование. Составление историй. Беседа. Символическое выражение чувства обиды.	1
9	Учимся быть внимательными, обсуждаем чувство стыда.	Игры и упражнения. Беседа. Этюды. Символическое выражение чувства стыда.	1
10	Я и мир вокруг меня.	Развитие произвольности. Создание эмоционально положительной атмосферы. Осознание своей индивидуальности и общение с другими.	1
ИТОГО			10

Литературно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы:

1. Методики исследования особенностей эмоционально-волевой и мотивационной сферы детей младшего школьного возраста для оценки результативности программы:
 - 1.1. Методика исследования мотивации учения Лускановой.
 2. Методики для оценки развития познавательных процессов:
 - 2.1. Методика Тулуз-Пьерона.
 - 2.2. Графический диктант Эльконина.

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-Евстигнева 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. Сироткин Л.Ю. Младший школьник, его развитие и воспитание. – Казань: Дом печати, 1995. – 157 с.
8. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. – М.: Генезис, 2004. – 175 с.