

# **Программа психологической адаптации первоклассников.**

Составила работу: Хусаинова А.Т.

Аксарка, 2023

## **Пояснительная записка.**

Одним из условий адаптации первоклассника в школе выступает отношение социальной среды ребенка к его успехам и неудачам. С помощью игровых методов развивающего и психокоррекционного характера психолог и учитель могут помочь ребенку в успешной адаптации. Игра - важнейшее средство включения детей в учебную деятельность, способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия и создания нормальных (без перегрузок) условий жизнедеятельности.

Разумное сочетание игровой занимательности и серьезности заданий поможет первокласснику освоить роль ученика, заниматься с интересом, быть активным на уроках.

### **Актуальность:**

Одним из наиболее значимых моментов в жизни человека является начальное обучение в школе. Главным фактором, влияющим на успешность усвоения знаний у первоклассников, является адаптированность к школьным условиям. Поступление в школу, смена обстановки предъявляют повышенные требования к психике ребенка и требуют активного приспособления к этой новой общественной организации. Не у всех детей оно происходит безболезненно, это может определяться состоянием ребенка, психологической готовностью к обучению. Главная особенность детей 7-8 лет – первичное осознание позиции школьника, прежде всего, через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять.

Программа составлена на основе труда М. А. Панфиловой «Лесная школа» и Н.П. Локаловой «120 уроков психологического развития младших школьников». Занятия по программе помогают учащимся в понимании самих себя, своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами, учителями.

### **Цель:**

1. Психологическое сопровождение первоклассников на этапе адаптации к школьному обучению.
2. Профилактическая работа с первоклассниками по предупреждению школьной дезадаптации и тревожности

### **Задачи:**

1. Содействовать осознанию позиции школьника
2. Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Развитие навыков сотрудничества, эффективного взаимодействия с одноклассниками.
3. Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.

4. Обучить учащихся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

5. Формирование положительного отношения к правилам поведения в школе.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, проводятся 1 раз в неделю, всего 10 часов.

Продолжительность каждого занятия составляет 30-40 минут в зависимости от психологического состояния детей и сложности предлагаемых упражнений.

### **Структура программы:**

Предлагаемый цикл занятий предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на знакомство, создание в классе дружеской атмосферы, взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы, нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

### **Ожидаемые результаты:**

- избавление от неуверенности в себе, поднятие самооценки;
- готовность и способность учащегося к саморазвитию, личностному росту;
- гармонизация личностной сферы и формирование мотивов к учению и познавательной активности;
- улучшение произвольности;
- снижение уровня тревожности.

### **Формы и психолого-педагогические методы используемые при проведении курса:**

- Рисуночные методы. Задания могут быть предметно тематические («Я в школе»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.
- Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
- Диагностические методы

### **Система оценки достижения планируемых результатов:**

В результате проведения адаптационных занятий ожидается избежать дезадаптации учащихся первых классов, сократить процесс адаптации первоклассников к школе. Снижение уровня тревожности. Ознакомить ребят с

правилами поведения в школе. Создать благоприятный климат в ученическом коллективе. Познакомить ребят друг с другом и классным руководителем.

Эффективность работы определяется при сравнении результатов входящей и заключительной диагностики, показывающем позитивные изменения в школьной адаптации.

Так же эффективность может определяться по результатам наблюдения за ребенком в процессе работы в программе. Кроме того, эффективность может быть установлена при анализе отзывов классного руководителя 1 класса, свидетельствующих об уменьшении частоты проявлений поведенческих реакций, связанных с нарушением адаптационного процесса.

### **Календарно – тематический план**

<b>Тема занятий</b>	<b>Цель занятий</b>	<b>Количество часов</b>
<p><b>Занятие 1.</b></p> <p><b>Знакомство.</b></p> <p>Упражнение 1. «Имя – факт о себе».</p> <p>Упражнение 2. «Поменяйтесь местами, те кто ...».</p> <p>Упражнение 3. «Моё имя».</p> <p>Упражнение 4. «Мой герб».</p> <p>Упражнение 5. «Жил был кот».</p>	<p>Знакомство учащихся друг с другом и групповыми занятиями как методом работы, установление правил в группе. Формирование позитивной мотивации к занятиям.</p>	1
<p><b>Занятие 2.</b></p> <p><b>Учимся внимательно слушать и выполнять инструкцию.</b></p> <p>Упражнение 1. Игра «Разноцветные имена».</p> <p>Упражнение 2. «Магазин зеркал».</p> <p>Упражнение 3. «Корректирующая проба».</p> <p>Упражнение 4. Игра «Путаница».</p>	<p>Развитие внимания, снижение психоэмоционального напряжения.</p>	1

<p><b>Занятие 3. «Для чего ходят в школу».</b></p> <p>Упражнение 1. Сказка о лесной школе: «Самый лучший первоклассник».</p> <p>Упражнение 2. «Для чего ходят в школу».</p> <p>Упражнение 3.«Урок или перемена».</p> <p>Упражнение 4. Игра «Ладшки».</p> <p>Упражнение 5. Игра «Мы похожи – мы отличаемся».</p>	<p>Осознание детьми своего нового статуса школьника. Формирование учебной мотивации.</p>	<p>1</p>
<p><b>Занятие 4.</b></p> <p>Упражнение 1. «Импульс».</p> <p>Упражнение 2. «Пиктограмма».</p> <p>Упражнение 3.«Гномы».</p>	<p>Создание в группе эмоционально – благоприятного фона, знакомство детей с разными чувствами и состояниями, развитие умения соотносить цветовую гамму с образами.</p>	<p>1</p>
<p><b>Занятие 5.</b></p> <p>Упражнение 1. Игра «Четыре стихии».</p> <p>Упражнение 2. Игра «Снег».</p> <p>Упражнение 3.«Разыгрывание этюдов».</p> <p>Упражнение 4 «Рисование»</p>	<p>Снятие психомышечного напряжения, развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного аппарата.</p>	<p>1</p>
<p><b>Занятие 6. Учимся преодолевать страх.</b></p> <p>Упражнение 1. «Собираем слова на тему цирк».</p> <p>Упражнение 2. ««Разыгрывание этюдов».</p> <p>Упражнение 3. Сказка «Лисята».</p>	<p>Содействие сплочению группы, снятие психомышечного зажима, обучение преодолению трудностей и обучение изображению и определению эмоции страха.</p>	<p>1</p>

Упражнение 4. «Гневная гиена».		
Упражнение 5. Ситуации.		
<b>Занятие 7.</b> Упражнение 1. Игра «Школа зверей». Упражнение 2. Игра «Варежки». Упражнение 3.«Остров». Упражнение 4. «Школьные знаки».	Умение сотрудничать и договариваться друг с другом.	1
<b>Занятие 8.</b> Упражнение 1. «Цветок общения». Упражнение 2. Игра «Мостик Дружбы». Упражнение 3.«Создание лесной школы». Упражнение 4. «Я знаю, как тебя зовут». Упражнение 5. «Украсть своё имя».	Создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности, раскрыть правила общения в группе.	1
<b>Занятие 9.</b> Упражнение 1. «Что я люблю делать». Упражнение 2. Игра «Волшебный круг». Упражнение 3.«Урок или перемена». Упражнение 4. «Составь фигуру». Упражнение 5. Сказка «Школьные правила».	Повысить уровень самопринятия.	1
<b>Занятие 10.</b>	Формирование положительного отношения к обязанностям школьника,	1

Упражнение 1. Коллаж «Портфель для Белочки».	научить первоклассника собирать портфель.	правильно
Упражнение 2. Игра «Наши поступки».		
Упражнение 3.«Азбука настроения».		
Упражнение 4. Коллаж «Чудо - дерево».		
Упражнение 5. Этюд «Змей Горыныч».		