Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**С Р Е Д Н Я Я О Б Щ Е О Б Р А З О В А Т Е Л Ь Н А Я Ш К О Л А № 1 1 9**

6 2 0 1 4 1 , г . Е к а т е р и н б у р г , п е р . П у г а ч е в с к и й , 5 а

Т е л . 3 5 4 – 0 3 – 3 5 ф а к с 3 5 4 - 3 3 - 8 4

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  решением педагогического совета  30 августа 2024 г.  протокол № 71-о | Утверждаю  Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Голубова  Приказ № 71-о «30» августа 2024г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ  
К ШКОЛЕ 2024-2025 год

г. Екатеринбург

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Постановка проблемы:

Начало школьной жизни - серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Они должны привыкнуть к коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Каждый первоклассник проходит процесс адаптации к школе. Принято выделять три сферы адаптации:

* адаптация к изменениям общих условий и режима жизнедеятельности;
* адаптация к новой социальной среде при смене сферы или круга общения;
* адаптация к изменившейся ведущей деятельности.

У первоклассников радикальные изменения происходят во всех трех сферах, поэтому кризис адаптации может происходить исключительно остро. Поэтому необходимо исследовать психологическую готовность к школе первоклассника и его адаптационные возможности.

Процесс адаптации запускается как бы «автоматически», как следствие внешних изменений и совершается вне зависимости от того, принимает сам индивид в нем активное участие или нет. Поэтому важно знать эмоционально­энергетические особенности ребенка и, особенно, степень сбалансированности эмоционального реагирования.

Факторами школьной дезадаптации могут выступать как индивидуальные особенности ребенка (дисгармоничность и слабость интеллектуального развития, легкие нарушения функционирования мозга, повышенная тревожность), так и неблагоприятная социальная ситуация (обстановка в семье или в школе). Начальную стадию дезадаптации можно диагностировать по сдвигам в физиологических и эмоциональных состояниях ребенка, оказание соответствующей помощи может предупредить ее развитие.

Комплексное психологическое обследование позволяет выявить учащихся группы риска по вероятности развития школьной дезадаптации. При тенденции

к доминированию отрицательных эмоций, повышенной тревожности, страхах происходит фиксация на трудностях и неудачах, активность парализуется, и адаптация замедляется. Тревожность — это беспричинный немотивированный страх. При повышенной тревожности преобладают пессимистические установки: ожидание неудач, неприятностей, неуспеха. Тревожные дети

нуждаются в психологической поддержке, внимательном отношении, помощи. С ними недопустимы резкость, авторитарные методы общения. Важно знать и эмоциональную самооценку ребенка. При устойчивой положительной самооценке ребенок спокойно переносит свойственные периоду адаптации трудности и неудачи, понимая, что они временные, сохраняя привычный уровень активности. Важно знать энергетические возможности ребенка, чтобы уберечь его от перегрузок.

1. Цель программы:

Цель программы — успешная адаптация первоклассников к школе.

1. Основные задачи психолого-педагогического сопровождения первоклассников:

* определение готовности к обучению в школе;
* обеспечение адаптации к школе;
* повышение заинтересованности школьников в учебной деятельности, развитие познавательной и учебной мотивации;
* развитие самостоятельности и самоорганизации, поддержка в формировании желания и «умения учиться»;
* создание максимально благоприятных условий для адаптации первоклассников к школе.

ЦЕЛЕВОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1.Работа педагога-психолога с первоклассниками.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И  
КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Время проведени я |

2. Работа педагога-психолога с учителями первых классов.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Время проведения |
| 1.  2. | ***Консультативная работа***  1. Индивидуальные консультации для учителей 1-х  классов по результатам диагностики детей на  психологическую готовность к обучению в школе.  2. Индивидуальные консультации для учителей начальной  школы по результатам плановых диагностических обследований детей.  ***Семинары по запросам учителей*** | Сентябрь- ноябрь  В течение учебного года |

1. Работа педагога-психолога с родителями первоклассников.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Время проведения |
| 1. | ***Консультативная работа***  1. Индивидуальные консультации для родителей | Сентябрь, |
|  | учащихся 1-х классов по результатам диагностики на психологическую готовность к обучению в школе. Составление плана совместной с родителями и педагогом развивающей и коррекционной работы с ребенком (с согласия родителей).  2. Индивидуальные консультации для родителей, чьи дети | октябрь, ноябрь  В течение |
| 2. | имеют отклонения в поведении и проблемы в учебе (по запросу учителя и результатам диагностики). Составление плана совместной с родителями и педагогом развивающей и коррекционной работы с ребенком (с согласия родителей).   1. Индивидуальные консультации для родителей по их   запросам.  ***Просветительская работа***   1. Участие в родительских собраниях.   Основные темы выступлений:  • 1-е классы: «Психологические особенности детей  6-7 лет. Психологическая готовность и адаптация ребенка к обучению в школе».   1. Выступления перед родителями по запросам классных руководителей и самих родителей. | учебного года  Сентябрь |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 3. Участие в общешкольном родительском собрании для родителей будущих первоклассников. Тема:  «Психологическая готовность к школе».  4. Работа на школьном сайте в рубрике «Кабинет психолога». Информационная поддержка родителей. Темы публикаций:   * Психологическая готовность учащихся к школе. * Дети с синдромом дефицита внимания. * Ребенок «левша». * Работа по развитию моторики. * Эмоциональные проблемы младших школьников. | По плану  работы школы В течение учебного года |

4. Методическая работа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Направления работы | Время проведени я |
| 1. | Изучение и внедрение в практику работы новых методов диагностического обследования и коррекционно-развивающей работы с первоклассниками. | В течение учебного года |
| 2. | Разработка и оформление новых методических материалов по психологической работе с первоклассниками, учителями и родителями. |  |
| 3. | Повышение квалификации путем:   * Учеба на психологических семинарах * Изучение опыта работы коллег * Учеба на курсах повышения квалификации * Изучение специальной литературы | В течение учебного года |

МЕТОДИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА АДАПТАЦИЮ ПЕРВОКЛАССНИКОВ:

I. Диагностическая работа проводится с использованием методики определения готовности к школе Л.А.Ясюковой «Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе». Методическое руководство/ л.А.Ясюкова. - издание 2-е. - Спб: Иматон, 2007.

Индивидуальная диагностика:

1. Кратковременная речевая память.
2. Кратковременная зрительная память.
3. Интуитивный речевой анализ-синтез.
4. Речевые аналогии.
5. Произвольное владение речью: исправление семантически неправильных фраз; восстановление предложений; завершение предложений;
6. Визуальные аналогии.
7. Абстрактное мышление.
8. Тест Тэммл-Дорки-Амен — диагностирует сферу и уровень тревожности.
9. Цветовой тест Люшера — диагностирует энергетическую обеспеченность и эмоциональные установки по отношению к школе.
10. Тест Равена серии А и В — диагностирует уровень развития визуального мышления.
11. Групповая диагностика:
12. Тест Тулуз-Пьерона — диагностика внимания.
13. Гештальт-тест Бендер — диагностика зрительно-моторной координации.
14. Тест Коха «Дерево».
15. Тест «Рисунок семьи».
16. Консультативная работа с родителями первоклассников и учителями проводится с опорой на методическое руководство Л.А.Ясюковой, в котором представлены рекомендации, направленные на формирование психологической готовности ребенка к школе: интеллектуальной, личностной, социальной, а также:

* рекомендации, направленные на развитие понятийного мышления ребенка;
* рекомендации, направленные на развитие речи ребенка;
* некоторым родителям необходимо рекомендовать посещение

детского невролога (при высокой вероятности ММД у ребенка);

* рекомендации о посещении ребенком групповой или индивидуальной развивающей работы с психологом (по показаниям и по личным запросам родителей);
* рекомендации, направленные на гармонизацию внутрисемейных отношений;

1. Коррекционно-развивающая работа с первоклассниками (по результатам психологических обследований и обращениям учителей, родителей).
2. Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с учащимися с целью восстановления психологического здоровья по запросам родителей, учителей, самих учащихся проводятся с использованием метода сказкотерапии, песочной терапии и др. психологических методов).

*Песочная терапия* — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно­символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному «Я», восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

*Песочная терапия помогает справиться:*

с проблемами, связанными с эмоциональными и поведенческими расстройствами, с различными страхами и неуверенностью в себе, со сложностями во взаимоотношениях с окружающими, помогает развить творческий потенциал ребёнка, активизирует пространственное воображение и образно-логическое мышление, тренирует мелкую моторику руки ребёнка*.*

1. Групповые коррекционно-развивающие занятия с учащимися 1-х классов с целью более успешной адаптации. Групповые занятия проводятся с использованием программы О.В.Хухлаевой «Хочу быть успешным». Ежегодно формируется группа первоклассников 10-12 человек по запросам родителей (по результатам диагностической работы и консультирования родителей), занятия проводятся еженедельно.

*Цель программы:* формирование психологического здоровья младших

школьников.

*Задачи*:

* Научиться принимать себя, свои достоинства и недостатки, осознавать свою ценность и уникальность, свои способности и возможности.
* Научиться принимать других людей, осознавать ценность и уникальность каждого человека вне зависимости от статуса, возраста, национальности.
* Развивать рефлексию, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков.
* Развить умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, формировать стрессоустойчивость.

*Предмет коррекции*: эмоциональная и коммуникативная сфера детей. *Средства коррекции:* элементы психогимнастики, игры, рисование, коррекционно-развивающие упражнения, этюды и игры, способствующие произвольному изменению мышечного тонуса и релаксации.

1. Подведение итогов работы, направленной на адаптацию первоклассников.
2. Отчет о проделанной работе за сентябрь-декабрь 2014 года в начальной школе (психологическая готовность первоклассников к обучению в школе): результаты индивидуальной и групповой диагностики.

Аналитическая справка.

1. Повторная диагностика эмоционального состояния, уровня тревожности первоклассников, с которыми велась работа в течение учебного года (с использованием т.Люшера, т. Тэммл-Дорки-Амен) в апреле-мае 2015 г.
2. Анализ деятельности работы с первоклассниками в общем годовом аналитическом отчете.
3. Литература:
4. Методика определения готовности к школе: Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе (Часть 1): методическое руководство/ Л.А.Ясюкова. - издание 2-е. - Спб: Иматон, 2007.
5. О.В.Хухлаева. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). — М.: Генезис, 2009.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабанко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. - СПб.: Речь, 2010.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Мастер сказок. - Спб.: Речь, 2011.
8. Дубровина И.В. Практическая психология образования. Издательство "Питер", издание 4-е, 2006.