

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ №30 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

УТВЕРЖДЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
От «29» августа 2016 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ гимназии №30  
г. Ставрополя  
Л.А. Шиякина  
«30» августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
"СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ В ШКОЛЕ"  
1 КЛАСС

Разработчик:  
Кулакова Ирина Владимировна  
педагог — психолог  
высшей квалификационной категории

г. Ставрополь,  
2016 г.

## Пояснительная записка

### **Количество часов:**

всего 24; в неделю 1 час

Продолжительность занятия 40 минут.

### **Актуальность**

Первый класс школы - один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Поступление малыша в школу приводит к эмоционально- стрессовой ситуации: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности и, конечно, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Первые дни пребывания ребенка в школе требуют целенаправленной работы по формированию у него установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания.

Поэтому, предлагаемая программа психологических занятий, уделяет серьезное внимание способам такой установки в доступных детям формах - прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и, в то же время, идентифицировать проблемы героя с собственными переживаниями.

Тематическое разнообразие обеспечивает достижение таких целей образования, как получение знаний об окружающем мире, о человеке и его месте в обществе, формирование потребности участвовать в творческой деятельности.

Данный курс предназначен для детей 6 - 8 летнего возраста и не требует специальной подготовки детей к занятиям. Программу имеет смысл использовать в период адаптации первоклассников.

**Цель программы:** формирование предпосылок готовности первоклассников к школьному обучению, сотрудничества детей в группе, что предусматривает создание чувства принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, умения понимать свое эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей, развитие коммуникативных навыков.

### **Задачи:**

- формировать психологический потенциал, обеспечивающий успешное продвижение ребенка в учебной деятельности: произвольность, овладение

новой социальной ролью ученика, элементы внутреннего плана действия, адекватную самооценку, навыки регуляции поведения и самоконтроля;

- развивать мелкую моторику средствами продуктивной деятельности;
- формировать адекватное овладение социальной ролью ученика через организацию комплементарной деятельности (учебно - игровой);
- осуществлять на занятиях индивидуальный личностно - ориентированный подход к ребенку с целью создания благоприятных условий адаптации; развивать у детей коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого — педагогического воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражения различных эмоций);
- игровые методы;
- арт — терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативные методики;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

### **Этапы реализации программы**

**Предварительный этап** (сентябрь) включает фронтальную диагностику учащихся 1х классов на психологическую готовность к школьному обучению, а также углубленную индивидуальную диагностику причин низкого уровня готовности некоторых учащихся.

**Основной этап** (октябрь - март) включает проведение развивающих занятий 1 раз в неделю.

**Заключительный этап** (март) включает повторную диагностику для отслеживания динамики развития.

**Планируемые результаты** работы: по результатам занятий дети должны преодолеть трудности в умении принимать учебную задачу, поставленную взрослым, научиться способам группового взаимодействия, осознавать собственные трудности и находить пути их преодоления. Дети овладевают новой социальной ролью ученика.

## **Особенности организации занятий**

### **Структура занятия**

Каждое занятие состоит из трех частей: приветствие, основная часть (перечень упражнений), прощание.

### **Приветствие**

Цели:

- Создание положительного настроения в группе
- Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу
- Тактильное соприкосновение друг с другом
- Развитие положительной самооценки

Основные процедуры разминки - это приветствия и упражнения на контакт.

### **Основная часть**

Основная часть выполняет ведущую роль в ходе всего занятия. Она включает в основном игры, направленные на коррекцию эмоционально - личностной сферы ребенка.

### **Прощание**

Цели: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

### **Условия проведения занятий**

В группе принимается правило: "Когда говорит один - остальные его слушают и понимают".

Взрослому нужно давать возможность детям высказать свое мнение, поделиться впечатлением после любого упражнения.

### **Содержание программы**

#### **Тема 1 Я школьник**

Занятие 1. УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ, СОЗДАНИЕ РАБОЧЕЙ АТМОСФЕРЫ Знакомство. Принятие правил. Упражнение «Варежки». Рефлексия.

Занятие 2. КАКОЙ Я? ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ? Приветствие. Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?». Упражнение «Мой герб». Рефлексия.

Занятие 3. МЫ ТЕПЕРЬ УЧЕНИКИ Приветствие. Игра «Броуновское движение». Упражнение «Что нужно в школе». Упражнение «Что можно, что нельзя в школе». Упражнение «Ветер дует на того...». Рефлексия.

#### **Тема 2 Учимся общаться (эмпатия)**

Занятие 4. ДРУЗЬЯ Приветствие. Групповая дискуссия. Анализ сказки.

Упражнение «Рисунок сообща». Рефлексия.

Занятие 5. КТО ТАКОЙ НАСТОЯЩИЙ ДРУГ? Приветствие. Упражнение «Рука». Упражнение «Дотронься до...». Упражнение «Передай тепло цветка другу». Рефлексия.

Занятие 6. ПОНИМАЕМ ЛИ МЫ ДРУГ ДРУГА Приветствие. Упражнение «Ветер дует на тех, кто...». Упражнение «Слышать и слушать». Сравнение понятий «слушать» и «слышать». Упражнение «Рисунок по инструкции». Игра «Пойми меня». Рефлексия.

Занятие 7. Я И МОЙ КЛАСС Приветствие. Упражнение «Ты мне нравишься». Упражнение «Коллаж класса». Упражнение «Какие мы». Завершение работы «Костер дружбы».

### **Тема 3 Проблемы детей в школе**

Занятие 8. ШКОЛЬНЫЕ СТРАХИ Приветствие. Упражнение «Изобрази предмет». Анализ сказки. Завершение работы «В сказках всегда счастливый финал».

Занятие 9. ШКОЛЬНЫЕ СТРАХИ Приветствие. Игра «Иностранец в школе». Упражнение «Придумай сказку». Упражнение «Насос и мяч». Рефлексия.

Занятие 10. НАША ШКОЛА Приветствие. Игра «Школа Кенгуру». Упражнение «Копилка трудностей первоклассника». Упражнение «Поймай комара». Рефлексия.

Занятие 11. НАША ШКОЛА Приветствие. Игра «Что лежит в портфеле?». Игра «Школа зверей». Упражнение «Волны». Рефлексия.

Занятие 12. НАШИ УРОКИ Приветствие. Игра «Веселые ладошки». Упражнение «Какой урок важнее». Упражнение «Настоящий учитель – это...»  
Упражнение «Портрет учителя». Рефлексия.

### **Тема 4 Мир эмоций и чувств**

Занятие 13. КАКИЕ БЫВАЮТ ЭМОЦИИ? Приветствие. Упражнение «Мои чувства». Анализ сказки. Упражнение «Продолжи фразу». Завершение работы «Нарисуй эмоции».

Занятие 14. ГДЕ ЖИВУТ МОИ ЭМОЦИИ? Приветствие. Упражнение «Здравствуй». Анализ сказки. Упражнение «Создание шедевра». Упражнение «Скульптура». Рефлексия.

Занятие 15. КАК УЗНАТЬ ЭМОЦИЮ? Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Передача чувств». Упражнение «Этюды с животными». Упражнение «Дорисуй эмоцию». Рефлексия.

Занятие 16. ЧУВСТВА ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Польза и вред эмоций». Анализ сказки. Завершение работы «Нарисуй сюжет».

Занятие 17. ЧУВСТВА ЛЮДЕЙ И ИХ ПОВЕДЕНИЕ Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы». Упражнение «Сила слова». Рефлексия.

Занятие 18. ЗАСТЕНЧИВОСТЬ И НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Приветствие. Упражнение «Неуверенность и ее маски». Упражнение «Неуверенный — уверенный — самоуверенный». Упражнение «Зеркало». Рефлексия.

Занятие 19. ОБИДА Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Мои обиды». Упражнение «Как выразить обиду и досаду». Упражнение «Копилка обид». Рефлексия.

Занятие 20. ЗЛОСТЬ И АГРЕССИЯ Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Как я зол». Упражнение «Агрессивное животное». Упражнение «Рецепт агрессивности». Анализ сказки. Рефлексия.

Занятие 21. ЭМОЦИИ ПРАВЯТ МНОЙ ИЛИ Я ИМИ? КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ? Приветствие. Групповая дискуссия. Анализ сказки. Упражнение «Учусь управлять своими эмоциями». Мозговой штурм. Упражнение «Вверх по радуге». Упражнение «Выкинь». Упражнение «Продолжи фразу». Рефлексия.

Занятие 22. В ПОИСКАХ ДОСТОЙНЫХ ПУТЕЙ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ Приветствие. Упражнение «Встреча». Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств». Анализ ситуаций. Рефлексия.

Занятие 23. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ — ЗАЛОГ УСПЕХА В ЖИЗНИ Приветствие. Групповая дискуссия. Упражнение «Я верю в себя». Анализ сказки. Упражнение «Круг силы». Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков». Рефлексия.

### **Тема 5 Подведение итогов**

Занятие 24 ЗВЕЗДНАЯ КАРТА МОЕЙ ЖИЗНИ Приветствие. Групповая дискуссия. Анализ притчи. Упражнение «Моя вселенная». Упражнение «Декларация моей самооценности». Подведение итогов «Формула любви к себе». Рефлексия.

### **Список использованной литературы:**

1. Хухлаева О.В. "Тропинка к своему Я"; серия: уроки психологии в школе. Издательство: Генезис, 2010 г.
2. Соловьева Т.А., Рогалева Е.И. "Первоклассник: адаптация к новой социальной среде", - М.: ВАКО, 2008.
3. Коробкина С.А. "Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10): система работы с детьми, педагогами, родителями» - Волгоград: Учитель, 2010.
4. Чеснокова Г.С., Зякина А.В., Чикалова Е.В., Мазухина Л.А. "Воспитание лидера: секреты эффективной педагогики" - Волгоград: Учитель, 2009 г.
5. А.В. Микляева, П.В. Румянцева «Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция» - Спб.: Речь, 2007.