**Программа сопровождения адаптации первоклассников к процессу школьного обучения «Мы - первоклассники”.**

**Пояснительная записка**

Адаптация -  естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Адаптированность– уровень фактического приспособления человека, его социального статуса и самоощущения, удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью.

В современной образовательной практике, наряду с формированием знаний и умений, в число приоритетных, включены цели, связанные с общим личностным развитием и сохранением психологического здоровья учащихся. Существенное значение в их достижении имеет психолого-педагогическое сопровождение учащихся.

Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что, являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие. Механизмы же приспособления, возникшие в процессе адаптации, вновь и вновь актуализируясь и используясь в сходных ситуациях, закрепляются в структуре личности и становятся подструктурами ее характера.

Согласно М.М. Безруких, процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

*Первый этап* – ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится две-три недели.

*Второй этап* – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижается, бурная реакция начинает затихать.

*Третий этап* – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Выделяются группы детей, дающих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую.

При легкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника.

Критериями благополучной адаптации детей к школе М.М. Безруких предлагает считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей.

***Первая группа*** детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Это ***легкая*** форма адаптации.

***Вторая группа*** детей имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма ***средней*** тяжести адаптация.

***Третья группа*** – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Это***тяжелая***форма адаптации. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении – ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, то все вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика и вместе с родителями разобраться в причинах трудности адаптации к школе.

В логике системно-ориентационного подхода сопровождение – это взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого, направленное на разрешение жизненных проблем развития сопровождаемого наиболее эффективным методом. Таким методом в современной практике образования можно назвать новый компонент – психолого-педагогическую поддержку в процессе сопровождения. Ее основные принципы: согласие ребенка на помощь и поддержку, опора на наличные силы и потенциальные возможности личности; ориентация на способность ребенка самостоятельно преодолевать трудности; сотрудничество, содействие; доброжелательность; безопасность, защита здоровья, прав, человеческого достоинства; рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату. Целью психолого-педагогической поддержки является устранение препятствий, мешающих самостоятельному продвижению ребенка в образование.

***Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:***

•     сохранение физического, психического и социального здоровья детей;

•     установление контакта с учащимися, с учителем;

•     формирование адекватного поведения;

•     овладение навыками учебной деятельности.

Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

При неблагоприятном течении адаптации у детей замедляется рост, падает масса тела.

***На течение адаптации первоклассников оказывают влияние различные факторы. К числу наиболее благоприятных факторов относят следующие:***

•     адекватную самооценку своего положения ребенком;

•     правильные методы воспитания в семье;

•     отсутствие в семье конфликтных ситуаций;

•     благоприятный статус в группе сверстников и т.д.

***К числу неблагоприятных факторов, влияющих на адаптацию к школе, относят следующие:***

•     неправильные методы воспитания в семье;

•     функциональную неготовность к обучению в школе;

•     неудовлетворенность в общении со взрослыми;

•     неадекватное осознание своего положения в группе сверстников и т.д.

***Цель  программы:***создать психолого-педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.

***Основные задачи программы*:** помощь детям в адаптации к школе, что подразумевает, в частности, развитие саморегуляции детей, предупреждение и снижение тревожности, а также помощь учителю в создании условий, способствующих интенсивному развитию познавательных возможностей и коммуникативных способностей первоклассников.

***Планируемый результат:***благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.

.

**Система психолого-педагогической работы по сопровождению адаптации первоклассников к школе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Сроки*** | ***Работа с документами*** | ***Работа с детьми*** | ***Работа с педагогами*** | ***Работа с родителями*** |
| сентябрь | Изучение представлений дошкольных психологов.  Протоколы диагностики. Составление программы по сопровождению адаптации детей к школе. | Организация занятий по программе сопровождения адаптации (со 2 недели сентября). Методика Ясюковой. | Консультации с учителями первых классов. | Родительское собрание « Мой ребенок – первоклассник». Консультации для родителей. |
| октябрь | Учет посещения занятий и динамики поведения детей.  Журнал консультаций. Протоколы диагностик. | Занятия по программе сопровождения адаптации. Динамическое наблюдение в разных видах деятельности. Диагностика внимания (методика Тулуз-Пьерона), мышления (матрицы Равена). | Консультации в режиме динамического наблюдения. | Родительское собрание “Хорошо ли вашему ребенку в школе?”  Консультации по протеканию адаптации, рекомендации. |
| ноябрь | Учет посещения занятий и динамики поведения детей.  Протоколы диагностик. | Занятия по программе сопровождения адаптации.  Изучение уровня тревожности (методика М. Дорки, Р. Теммпл, В. Амен). | Консультации в режиме динамического наблюдения.  Предварительное подведение итогов протекания адаптации (методика Чиркова В.И., Соколовой О.Л., Сорокиной О.В.) Заполняется совместно с учителем. | Консультации по протеканию адаптации, рекомендации.  Родительское собрание “Адаптация к школе – радости и трудности”.  Методика «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В.И., Соколова О.Л., Сорокина О.В.)  Заполняют родители. |
| декабрь | Анализ результатов протекания адаптации.  Учет посещения занятий и динамики детей.  Протоколы диагностик. | Коррекционно-развивающие  занятия с детьми с тяжелой формой адаптации.  Динамическое наблюдение в разных видах деятельности. Изучение уровня мотивации (методика Лускановой) | Консультации в режиме динамического наблюдения. Предварительное подведение итогов протекания адаптации в конце полугодия. | Консультации по протеканию адаптации в тяжелой форме. |
|  |  |  |  |  |

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.

Начало обучения в школе совпадает с интенсивным психическим развитием. Идет формирование познавательной деятельности, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление. Высокая эмоциональность способствует преобладанию непроизвольных реакций. Но ученики уже могут сознательно управлять своим поведением, подчиняться необходимым требованиям – развивается произвольность. Поддержка мотивации идет через развитие любознательности. Недоразвитие мелкой моторики рук не позволяет некоторым детям достаточно успешно овладевать основами красивого письма. Поэтому важно уделять внимание развитию мелких мышц в разных видах деятельности. В младшем школьном возрасте у детей активно происходит формирование внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии.

Как правило, ребята стремятся стать школьниками: они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Но для многих из них школьные требования слишком трудны, а распорядок слишком строг. Для этих детей период адаптации к школе может быть травмирующим.

Занятия строятся в доступной и интересной форме.

**Общие рекомендации по проведению занятий:**

Занятия входят в систему сопровождения адаптации первоклассников к школе, поэтому в ходе их проведения проходят консультации с учителем на протяжении всего учебного года, встречи с родителями детей индивидуально и на родительских собраниях.

Часть занятий носит двойственный характер: они содержат не только развивающие, коррекционные упражнения, но и диагностические задания.

Программа рассчитана на работу в группе из 12 человек, поэтому класс рекомендуется делить на подгруппы.

Для занятий каждый ребенок должен иметь альбом, цветные карандаши, ручку.

Продолжительность занятия 30 – 40 минут.

Оптимальная периодичность встреч – 1-2 раза в неделю.

Важно создать доброжелательную обстановку в классе, чтобы каждый чувствовал себя уверенно.

**Тематический план занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема занятия*** |
| 1. | Знакомство. Установление контакта. |
| 2. | Твои новые друзья. |
| 3. | Как ты растешь. |
| 4. | Что ты знаешь о себе. |
| 5. | Твое настроение. |
| 6. | Твои чувства. |
| 7. | Наши правила. |
| 8. | Услышь меня! |
| 9. | Итоговое занятие. |