***§ 1. Пояснительная записка.***

Начальная школа по праву рассматривается в качестве основополагающего звена в системе образовательной и профессиональной школы.

В последнее время задача подготовки детей к школьному обучению занимает одно из важнейших мест в развитии представлений психологической науки.

Успешное решение задач развития личности ребенка, повышение эффективности обучения, благоприятное профессиональное становление во многом определяется тем, насколько верно учитывается уровень подготовленности детей к школьному обучению. Бесспорно и то, что чем лучше готов организм ребенка ко всем изменениям, связанным с началом обучения в школе, к трудностям, которые неизбежны, тем легче он их преодолевает, тем спокойнее и безболезненней будет протекать процесс приспособления к школе.

Научные исследования показали, что начинать учебу в школе могут дети, обладающие достаточной функциональной готовностью, т. е. «школьной зрелостью». Психологи определяют школьную зрелость как достижение такой степени развития, когда ребенок «становится способным принимать участие в школьном обучении». В работах советских исследователей подчеркивается, что готовность к обучению в школе – многокомпонентное образование. У истоков такого подхода стоит Л. И. Божович, которая еще в 60-ые годы указывала, что готовность к обучению в школе складывается из определенного уровня развития мыслительной деятельности и познавательных интересов, готовности к произвольной регуляции своей познавательной деятельности и к социальной позиции школьника.

Поэтому принято считать, что готовность ребенка к систематическому обучению в школе («школьная зрелость») – это тот уровень морфологического, функционального и психического развития ребенка, при котором требования систематического обучения не будут чрезмерными и не приведут к нарушению здоровья ребенка. В структуре психологической готовности принято выделять следующие компоненты:

1. личностная готовность;
2. интеллектуальная готовность ребенка к школе;
3. социально-психологическая готовность к школьному обучению.

*Актуальной проблемой* в системе образования является проблема адаптации первоклассников к школе. Приходя в школу, попадаю в новую ситуацию, все дети переживают и волнуются. Кто-то привлекает к себе внимание повышенной активностью и подвижностью, кто-то как будто замирает. Что же является наиболее сложным для детей?

Первоклассникам неизвестны правила поведения ученика в школе, на уроках. Детям предстоит новые знакомства: друг с другом, с учителями. Часто и через полгода дети не знают имен большей части одноклассников. Все это замедляет процесс адаптации. При этом высокий уровень тревожности, напряженности, страха перед новым и неизвестным также замедляет процессу адаптации.

 **Основная цель** данной работы: способствовать осознанию позиции школьника, снижение высокого уровня тревожности и напряженности в процессе адаптационного периода.

 **Основными принципами** работы программы являются:

1. *Принцип создания развивающей ситуации.* Пробудить детей к высказываниям и обсуждению разных точек зрения по поводу выполнения определенных заданий.

2. *Принцип природосообразности*. Содержание программы соотнесено с возрастными нормами развития мыслительных процессов детей младшего школьного возраста.

3. *Принцип системности.* Учебно-развивающий материал выстроен по принципу возрастания уровня сложности выполнения заданий.

4. *Принцип доступности*. Материал представлен в конкретной форме, в виде известных жизненных ситуаций, что активизирует познавательный интерес детей, побуждает к размышлениям.

**Задачи психологических занятий по программе:**

1. Формирование у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции – положения школьника, имеющего круг прав и обязанностей.
2. Формирование школьной мотивации.
3. Формирование и развитие произвольной деятельности.
4. Формирование сравнительно хорошей эмоциональной устойчивости.
5. Формирование и развитие планомерного и расчлененного восприятия, элементов теоретического отношения к изучаемому материалу, обобщенных форм мышления и основных логических операций, смыслового запоминания.
6. Формирование умения выделять учебную задачу и превращать ее в самостоятельную цель деятельности.
7. Формирование качеств, благодаря которым они могли бы общаться с другими детьми, учителями.
8. Психологическая поддержка родительской готовности к началу обучения в школе.

 **Методы работы**:

коррекционно-развивающие упражнения, арттерапия, игротерапия, музыкотерапия, беседа, показ примеров и образцов, создание ситуации успеха.

 **Форма работы**: групповая. Данные занятия проводятся в подгруппах по 10-12 человек, один раз в неделю.

 **Прогнозируемый результат:** плавный и последовательный процесс прохождения адаптационного периода учащихся первых классов, снижения высокого уровня напряженности, тревоги у детей и создание эмоционального комфорта.

 **Рекомендации по проведению занятий.**

На групповых психологических занятиях ребенок вне зависимости от учебных успехов должен чувствовать собственную ценность и значимость. Ребенок лучше всего запоминает информацию, когда не только слушает ее, но и видит ее наглядное изображение, имеет возможность потрогать изучаемый объект. В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Необходимо содействовать рефлексии учащихся и помогать в осознании своих эмоциональных состояний. Учебная деятельность более эффективна в условиях игры, при наличии элементов соревнования. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и пути их преодоления. Полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать или огорчать педагога могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, общение с одноклассниками. Нужно учитывать, что большинство детей растут в атмосфере домашнего тепла и тепла. В классе вокруг много ровесников, но они все чужие, и общение с ними нужно выстраивать заново, и далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности. Поэтому важной задачей становится установление атмосферы дружелюбия.

 Следует иметь в виду, что в случае эмоциональной усталости у ребенка может проявляться «детское» поведение: плач, капризы, желание телесных контактов. При появлении таких симптомов следует разрешить ребенку не включаться в занятия, а можно, например, порисовать.

 **Особенности организации** образовательного процесса.

Предлагаемый курс рассчитан на 1год и представлен в двух частях.

*Первая часть* «Я поступил в первый класс!» представлена в количестве 10 часов. Включает в себя адаптационно-развивающие занятия, направленные на знакомство со школой, с учениками своего класса, привыканию требованиям обучения.

*Вторая часть* «Мой эмоциональный мир» представлена в количестве 15 часов. Включает в себя занятия, направленные на обучение умения понимать и контролировать свои эмоциональные состояния, на снижения высокого уровня тревожности.

**Тематический план занятий по программе психологических адаптационно-развивающих занятий в первом классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  | **Задачи**  | **Кол-во часов** |
| **Первая часть «Я поступил в первый класс!»** | **10** |
| 1 | Знакомство. Введение в мир психологии | Содействовать осознанию позиции школьника. Предоставить детям возможность назвать свои имена и создание условий для запоминания. | 1 |
| 2-3 | Правила школьной жизни | Знакомство друг с другом и правилами поведения. Создание доброжелательной атмосферы. Формирование у детей реалистических представлений о правах и обязанностей школьника и дошкольника. Практическое освоение правил поведения во время занятий.  | 2 |
| 4 | Для чего дети ходят в школу. | Осознание детьми своего нового статуса школьника. Формирование учебной мотивации. Формирование навыков учебного сотрудничества. Создание доброжелательной атмосферы. | 1 |
| 5 | Мой класс | Создание доброжелательной атмосферы. Организация взаимодействия между учащимися. Создание предпосылок для формирования навыков учебного сотрудничества. | 1 |
| 6-7 | Учимся работать дружно  | Формирование у детей отношения друг к другу как к партнерам в учебном сотрудничестве. Создание предпосылок для групповой сплоченности класса. | 2 |
| 8 | Мои успехи в школе | Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях. Создание условий для снижения высокого уровня тревожности. | 1 |
| 9-10 | Моя «учебная сила» | Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.Закрепление позитивного эмоционального отношения к учебе и школе в целом. | 2 |
| **Вторая часть «Мой эмоциональный мир»** | **15часов** |
| 11 | Мои чувства | Знакомство с разнообразным эмоциональным миром. Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. | 1 |
| 12 | Рисуем настроение  | Создание доброжелательной атмосферы. Обучение выражать свое эмоциональное состояние. Продолжение знакомства с самим собой. | 1 |
| 13-14 | Радость  | Знакомство с эмоцией «радость». Обучение умению различать эмоции. Обучение умению выражать данную эмоцию. Обучение умению говорить. | 2 |
| 15-16 | Грусть  | Знакомство с эмоцией «грусть». Обучение умению различать эмоции. Обучение умению выражать данную эмоцию. Обучение умению говорить. | 2 |
| 17-18-19 | Страх  | Знакомство с эмоцией «страх». Обучение умению различать эмоции. Обучение умению выражать данную эмоцию. Формирование умения справляться со своим страхом. | 3 |
| 20-21 | Злость  | Знакомство с эмоцией «злость». Обучение умению различать эмоции. Обучение умению выражать данную эмоцию. Обучение умению говорить. | **2** |
| 22 | Зависть  | Знакомство с состоянием «зависть». Обучение умению выражать данное состояние. Формирование умения справляться с завистью. | **1** |
| 23 | Автопортрет  | Формирование умения принимать себя таким, какой ты есть. Создание ситуации успеха и благополучия. | **1** |
| 24-25 | Итоговое занятие  | Закрепление знакомства с разнообразием эмоционального мира. Закрепление умения принимать себя и умения выражать свое эмоциональное состояние. Создание доброж. атмосферы. | **2** |