МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА КОРОЛЁВА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20

141075, г. Королёв, Московская область, проспект Космонавтов, 5-а тел./ факс (495) 512-54-50

|  |
| --- |
|  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_

**Программа**

**психологической работы**

**по адаптации учащихся начальной школы**

**к 1 классу**

**(групповые занятия)**

В основе лежит программа:

Слободяник Н.П., Крюкова С.В. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: Генезис, 2002

**Составила:**

педагог-психолог И.В.Стегонова

**2014 год**

**Групповая коррекционно-развивающая программа**

**по адаптации учащихся к 1 классу**

**Цель:** помощь первоклассникам в адаптации к школьному обучению.

**Задачи:**

1. Создать условия для развития произвольной регуляции поведения младших школьников.
2. Помочь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.
3. Способствовать снижению уровня школьной тревожности и страхов, повышению уверенности в себе.
4. Расширить коммуникативные способности как предпосылки формирования навыков учебного сотрудничества.

**Первичная диагностика:**

* наблюдение;
* экспериментальная беседа по определению «Внутренней позиции школьника» Н.И. Гудкина;
* диагностика умения действовать по правилу - методика «Да и Нет» Н.И. Гудкина;
* диагностика произвольной сферы - методика «Домик» Н.И. Гудкина;
* обследование коммуникативных навыков - тест К. Томаса, адаптированный Н.В. Гришиной;
* детский тест тревожности Р. Тэммл;
* тест «Страхи в домиках» М.А. Панфилова;
* обследование самооценки - методика «Лесенка» В. Г. Щур,
* рисунок несуществующего животного М.З. Дукаревич;
* анкетирование родителей.

**Итоговая диагностика:**

* наблюдение,
* рисунок на тему «Что мне нравится в школе» Н.Г. Лусканова,
* методика «Беседа о школе» М.Р. Гинзбург,
* анкета для определения школьной мотивации Н.Г. Лусканова,
* методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан,
* методика «Графический диктант» Д.Б. Эльконин,
* методика «Два домика» Т. Д. Марцинковская,
* тест «Страхи в домиках» М.А. Панфилова,
* обследование самооценки методика «Лесенка» В. Г. Щур,
* методика «Автопортрет» К. Маховер,
* тест «Рука» по Н.Я. Семаго, М.М. Семаго,
* анкетирование родителей.

**Тематическое планирование занятий на учебный год (1 раз в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Блок | Темы | Количество занятий | Количество часов |
| 1 | Знакомство | «Давай знакомиться» | 1 | 1 |
| 2 | Выработка правил группы | «Такие наши правила» | 1 | 1 |
| 3 | Правила школьной жизни | «Я школьник»  «Школьные правила»  «Дорога в школу» | 1  1  1 | 1  1  1 |
| 4 | Наше настроение | - «Такие разные настроения»  - «Учимся различать эмоции»  - «Взаимосвязь между мыслями и настроением» | 1  1  1 | 1  1  1 |
| 5 | Как справиться с плохим настроением? | - «Учимся управлять своим настроением»  - «Как справиться с плохим настроением?»  - «Как справиться с плохим настроением, если ни чего изменить нельзя?»  - «Знакомство со способом позитивного переформулирования»  - «Учимся менять свое отношение к ситуациям, которые невозможно изменить»  - «Отработка навыка позитивного переформулирования»  - «Закрепление полученных навыков» | 1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1  1  1 |
| 6 | «Как стать уверенным в себе?» | - «Взаимосвязь между мыслями и поведением»  - «Способы саморегуляции»  - «Закрепление навыков саморегуляции» | 1  1  1 | 1  1  1 |
| 7 | «Как делать выбор?» | - «Что такое выбор?»  - «Правила осуществления выбора»  - «Ответственность за свой выбор» | 1  1  1 | 1  1  1 |
| 8 | «Как добиваться успеха?» | - «Что такое успех?»  - «Формула удачи»  - «Закрепление полученных навыков по теме «Успех» (ролевая игра)» | 1  1  1 | 1  1  1 |
| 9 | «Трудное слово «НЕТ»» | - «Почему трудно сказать «НЕТ»?»  - «Когда нужно сказать «НЕТ»?»  - «Я смогу сказать «НЕТ»» | 1  1  1 | 1  1  1 |
| 10 | «Как победить свой страх?» | - «Чего боюсь я, чего боятся другие?» (актуализация страха)  - «Как победить свой страх?» (способы преодоления страха) | 1  1 | 1  1 |
| 11 | «Мир общения» | - «Чем мы отличаемся друг от друга?»  - «Мостик дружбы»  - «Зачем нужен тайм–аут?»  - «Можно и не ссориться»  - «Что такое сотрудничество?» | 1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1 |
| 12 | «Доброта» | «Моя чашка доброты» | 1 | 1 |
| 13 | «Подведение итогов» | «Я умею владеть собой!» (награждение дипломами-сертификатами) | 1 | 1 |
| Итого кол-во занятий/часов: | | | 36 | 36 |  |

**Игры и упражнения к занятиям**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Игры/упражнения  Задания/работа с текстом | Источник |
| 1 | «Давай знакомиться» | Упр. «Прошепчи свое имя»  Задания: «Представление себя»  «Визитка»,  «Представление визиток»  Игра «Я люблю, а вы?»  Игра «Паровозик и вагончики» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 2 | «Такие наши правила» | Упр. «Давай знакомится»  Задание: «Правила наших занятий» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 3 | «Я школьник» | Игра «Снежный ком»  Беседа по теме: «Что значит быть школьником?»  Задание: рис. «Я в школе» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 4 | «Школьные правила» | Задание: «Угадай визитку»  Беседа по теме: «Правила школьной жизни», «Чем школа отличается от сада»  Упр. «Урок или перемена?»  Задание: «Что в портфеле?» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003  Пилепко Н.В. Здравствуй школа!  Адаптационные занятия с первоклассниками. – М.: УЦ «Перспектива», 2002 |
| 5 | «Дорога в школу» | Упр. «Приветствие в кругу»  Работа с текстом: «Самый лучший первоклассник»  Упр. «Для чего ходят в школу?»  Настольная игра «Дорога в школу» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 6 | «Такие разные настроения» | Работа с текстом: «Памси грустит» (начало)  «Правило-секрет» | Слободяник Н.П.,  Крюкова С.В.  Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошк. и мл. шк. возраста. – М.: Генезис, 2002 |
| 7 | «Взаимосвязь между мыслями и настроением» | Работа с текстом: «Памси грустит» (окончание)  Упр. «Мысли и настроение» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 8 | «Учимся различать эмоции» | Работа с раскрасками: «Памси грустит», «Веселый Памси»  Настольная игра «Зоопарк настроений» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 9 | «Учимся управлять своим настроением» | Работа с текстом: «Вот если бы все было не так…» (начало)  Опыт «Сломалась игрушка» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 10 | «Как справиться с плохим настроением?» | Работа с текстом: «Вот если бы все было не так…» (окончание)  Упр. «Даже если…» - «В любом случае…» «Правило-секрет» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 11 | «Как справиться с плохим настроением, если ни чего изменить нельзя?» | Работа с текстом: «Я не могу этого вынести!» (начало)  Упр. « Я справился!» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 12 | «Знакомство со способом позитивного переформулирования» | Работа с текстом: «Я не могу этого вынести!» (окончание)  Игра « Я справлюсь!» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 13 | «Учимся менять свое отношение к ситуациям, которые невозможно изменить» | Работа с текстом: «Мне плохо!» (начало) | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 14 | «Отработка навыка позитивного переформулирования» | Работа с текстом: «Мне плохо!» (окончание)  Игра - упр. «Мусорное ведро» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 15 | «Закрепление полученных навыков» | Упр. «Я справился!» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 16 | «Взаимосвязь между мыслями и поведением» | Работа с текстом: «Соревнования» (начало) | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 17 | «Способы саморегуляции» | Работа с текстом: «Соревнования» (окончание) | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 18 | «Закрепление навыков саморегуляции» | Упр. «Пройди по мостику» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 19 | «Что такое выбор?» | Работа с текстом: «Памси выбирает» (начало) | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 20 | «Правила осуществления выбора» | Работа с текстом: «Памси выбирает» (окончание)  «Правило-секрет» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 21 | «Ознакомление с ответственностью за свой выбор» | Беседа по теме: «Ответственность за свой выбор»  Упр. «Рисуем картинки в уме»  Игра – упр. «Догадайся из какой коробки?»  Игра – упр. «Догадайся о выборе, если…» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 22 | «Что такое успех?» | Работа с текстом: «Контрольная работа» (начало) | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 23 | «Формула удачи» | Работа с текстом: «Контрольная работа» (окончание) | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 24 | «Закрепление полученных навыков по теме: «Успех»» (ролевая игра) | Разыгрывание ситуаций:  Ситуация «Знакомство»  Ситуация « Подари подарок другу»  Упр. «Рисуем картинки в уме» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 25 | «Почему трудно сказать «НЕТ»?» | Работа с текстом: «Когда трудно сказать «нет!»» (начало) | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 26 | «Когда нужно сказать «НЕТ»?» | Работа с текстом: «Когда трудно сказать «нет!»» (окончание) | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 27 | «Я смогу сказать «НЕТ»» | Беседа и рис. на тему: «Чему мы хотим сказать «нет!»» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 28 | «Чего боюсь я, и чего боятся другие?» (актуализация страха) | Беседа на тему: «Чего боятся дети, взрослые», «Чего боюсь я», «Нужен ли страх?»  Рис. «нарисуй свой страх» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей (тренинг). Изд-во Института Психотерапии, – М.: 2005 |
| 29 | «Как победить свой страх?» (способы преодоления страха) | Работа с текстом: «Ночные страхи»  Работа с рисунками детей | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 30 | «Чем мы отличаемся друг от друга?» | Работа с текстом: «Разноцветные камешки» | Слободяник Н.П.,  Крюкова С.В.  Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошк. и мл. шк. возраста. – М.: Генезис, 2002 |
| 31 | «Мостик дружбы» | Упр. «Подари камешек»  Упр. «Мостик дружбы»  Игра «Если нравиться тебе, то делай так!» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 32 | «Зачем нужен тайм–аут?» | Работа с текстом: «Кто хозяин в песочнице?» | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 33 | «Можно и не ссориться» | Разыгрывание конфликтных ситуаций. | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |
| 34 | «Что такое сотрудничество?» | Игра «Разноцветные варежки»  Игра «Эхо»  Задание «Рисуем вместе»  Упр. «Чуткие руки» | Пилепко Н.В. Здравствуй школа!  Адаптационные занятия с первоклассниками. – М.: УЦ «Перспектива», 2002 |
| 35 | «Моя чашка доброты» | Упр. «Волшебная чашка» | Слободяник Н.П.,  Крюкова С.В.  Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошк. и мл. шк. возраста. – М.: Генезис, 2002 |
| 36 | «Я умею владеть собой!» (награждение дипломами-сертификатами) | Упр. «Подари улыбку»  Задание «Чему я научился на занятиях» (повторение)  Награждение | Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения) -М.: «Ось-89», 2003 |