**1. Пояснительная записка**

Проблема адаптации первоклассников к обучению в школе является значимой проблемой для возрастной психологии и педагогики, поскольку, происходит переход из дошкольного обучения к школьному образованию, изменяется социальная ситуация развития. При этом формирование школьной дезадаптации приходиться не только на микропериод начала посещения школы – первый класс. Она продолжает свое формирование при переходе из младшей школы в среднюю – пятый класс и окончание средней школы – в диапазоне с седьмого по девятый класс.

Если рассматривать адаптацию в рамках социально – психоло - педагогического аспекта можно выделить ее составляющие: психологические, социально- психологические и учебные.

Психологическая адаптация определяется как приспособление психики ребенка к обучению в школе. Критерием психологического компонента школьной адаптации является соответствие уровня развития познавательной сферы учащихся требованиям школьной программы. Одна из составляющих адаптации личности в младшем школьном возрасте – социальная. Социальная адаптация – постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды. Сложившиеся в результате этого учебные отношения, реализуют критерии социальной адаптации: адекватную самооценку, низкий уровень школьной тревожности, положительные отношения в системе « учитель – ученик» и « ученик – ученик». А также в понятие адаптации входит учебная или академическая адаптация к школе, которая определяется степенью соответствия поведения ребенка школьным нормам. Она предполагает принятие требований учителя и включенность ребенка в ритм учебной деятельности, формирование отношения к школе.

Успешная реализация этих критерии способствует общекультурному, личностному и познавательному развитию обучающихся. Таким образом, образование понимается как процесс целенаправленного развития, который приводит к определенному результату – становлению человека, обретению им культурно – значимых качеств, способностей и возможностей. В процессе образования эти способности передаются педагогами и приобретаются обучающимися в виде универсальных учебных действий.

Под универсальными учебными действиями следует понимать совокупность действий учащегося обеспечивающих его принадлежность к массовой культуре, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, а также включает организацию этого процесса педагогами. Соответственно целью и основным результатом современного школьного образования является развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий.

Успешное решение образовательных задач предполагает, что обучающийся умеет ставить цели и задачи своей деятельности, при этом самостоятельно контролирует, оценивает и исправляет свою деятельность. Стандарт выделяет в качестве основных видов УУД 4 блока: коммуникативные, познавательные, регулятивные, личностные УУД.

Коммуникативные УУД – обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию учащихся на мнение других людей. Они реализуют умение обучающегося слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников, продуктивно взаимодействовать со взрослыми.

Личностные УУД – обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся. Они направлены на развитие умения выделять нравственный аспект поведения, соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.

Регулятивные УУД – обеспечивают организацию учащихся своей учебной деятельности. К ним относят: целепологание, планирование, прогнозирование, контроль в форме согласования способа действия и результата, коррекция, оценка, волевая саморегуляция учащегося.

Познавательные УУД – включают общекультурные, логические действия обучающегося, а также действия постановки и решения проблемы.

Внедрение ФГОС требует усиленной работы психолога школы не только с учениками, но и педагогическим коллективом. Перспектива такой работы представляется в прояснении и корректировке уровня психолого-педагогической компетентности учителей.

Актуальность работы определяется возможным закреплением школьной дезадаптации у обучающихся первого класса при переходе от дошкольного обучения к школьному образованию. А также обучающихся пятых классов в условиях перехода из младшей школы в среднюю.

В соответствии с данными работы Е. Ю. Петровой внедрение принципа опережающего психолого – педагогического сопровождения является необходимым для успешного освоения учебной программы.

**Режим работы:** занятия проводятся с периодичностью два раза в неделю.

**Реализация программы осуществляется**: на базе МБОУ СОШ № 70 с сентября по ноябрь.

**Ожидаемый результат:** положительная динамика сформированности всех видов УУД; успешная социально - психологическая адаптация личности к новым социальным условиям.

**Цель:** создание благоприятных психолого-педагогических условий для гармоничного развития личности в условиях внедрения ФГОС.

**Задачи:**

1. Формирование эмоциональной децентрации.

2. Профилактика психосоматических заболеваний

3. Формировать у обучающихся способность к самопознанию, саморазвитию.

4. Формирование самосознания личности

5. Обеспечение адекватного ролевого развития детей

6. Систематически отслеживать психолого-педагогический статус учащихся в процессе обучения.

7. Способствовать снижению уровня тревожности учащихся.

**Методы:** рассказ (сказкатерапия), беседа, обсуждение, дискуссия, сюжетно – ролевая игра, проигрывание мифологического содержания роли героя исконно русской культуры.

**Принципы программы:**

1. Идти за познавательным интересом ребенка, направляя его развитие;

2. Помогать ребенку в преодолении актуальных для него проблем в развитии;

3. Психолого-педагогическое сопровождение является комплексной работой многих специалистов: администрации школы, классных руководителей. Педагог – психолог является координирующим звеном.

4. При необходимости оказать первую, оперативную помощь ребенку, попавшему в критическую ситуацию.

5. Направлять ребенка к самостоятельному решению возникающей трудности.

6. Добиваться высокого уровня социально – психологической адаптации обучающегося.

7. Создавать условия для максимального в данной ситуации личностного развития и обучения.

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | УУД | Ожидаемый результат | Кол – во часов | Сроки реализации |
|  | Диагностика «Школьная тревожность» Б. Н. Филиппса (адаптивный вариант); диагностика структуры учебной мотивации по методике М. В. Матюхиной. | - личностные  - коммуникативные  - регулятивные | - Определение причин школьной тревожности.  - Определение выраженности мотивов в структуре учебной мотивации. | 1 | Сентябрь |
|  | Знакомство с чувством «Радость» и чувством  «Обида» |  | - появление общего представления об изучаемом чувстве. | 6 | Октябрь |
|  | Обучение приемлемому в условиях школы выражению чувств «Радость» и «Обида» | - умение распознавать и проявлять чувство |
|  | Изучение относительности в оценке чувств. | - понимание относительности чувства к произошедшей ситуации. |
|  | Обучение конструктивному разрешению конфликтов.  Развитие навыка владеть своими чувствами. | - Развитие навыка контролировать свое поведение. |
|  | Знакомство с «внутренним миром» другого человека в конфликтной ситуации. | - понимание необходимости принимать во внимание чувства другого человека в конфликтной ситуации. |  |  |
|  | Объяснение необходимости принятия ответственности за свои чувства на самих себя. | - понимание необходимости принимать ответственность за свои чувства на самих себя. |  |  |
| Знакомство с чувством  «Гнев» и «Страх». |  | - появление общего  представления об изучаемом чувстве. | 6 | Октябрь/Ноябрь |
|  | Обучение приемлемому в условиях школы выражению чувств «Гнев» и «Страх» | - умение распознавать и проявлять чувство |
|  | Изучение относительности в оценке чувств. | - понимание относительности чувства ситуации. |
|  | Обучение конструктивному разрешению конфликтов.  Развитие навыка владеть своими чувствами. | - Развитие навыка контролировать свое поведение. |
|  | Знакомство с «внутренним миром» другого человека в конфликтной ситуации. | - понимание необходимости принимать во внимание чувства другого человека в конфликтной ситуации. |
|  | Объяснение необходимости принятия ответственности за свои чувства на самих себя. | - понимание необходимости принимать ответственность за свои чувства на самих себя. |  |  |
|  | Знакомство с чувством «Интерес» | - появление общего представления об изучаемом чувстве. | 6 | Октябрь/Ноябрь |
|  | Обучение приемлемому в условиях школы выражению чувства «Интерес» | - умение распознавать и проявлять чувство |
|  | Изучение относительности в оценке чувства «Интерес» | - понимание относительности чувства ситуации. |
|  | Обучение конструктивному разрешению конфликтов.  Развитие навыка владеть своими чувствами. | - Развитие навыка контролировать свое поведение. |
|  | Знакомство с «внутренним миром» другого человека в конфликтной ситуации. | - понимание необходимости принимать во внимание чувства другого человека в конфликтной ситуации. |
|  | Объяснение необходимости принятия ответственности за свои чувства на самих себя. | - понимание необходимости принимать ответственность за свои чувства на самих себя. |
|  | Гармонизация осознания своего имени в коллективе сверстников. | - позитивное осознание своего «Я» в коллективе сверстников. | 3 | Ноябрь |
|  | Гармонизация притязания на признание в коллективе. | - позитивное осознание своего места в коллективе сверстников. |
|  | Гармонизация осознания детьми прав и обязанность | - осознание и принятие своих прав и обязанностей младшими школьниками. |
|  | Формирование различных стереотипов поведения в младшем школьном возрасте. | - адекватное ролевое развитие детей в младшем школьном возрасте. | 2 |  |
|  | Диагностика тесту «Самооценка» Дембо – Рубинштейн; метод социометрии Р. Жиля. |  | - выявление уровня развития исследуемых качеств качества по шкале Дембо- Рубенштейн;  - выявление возможного внутригруппового конфликта  - определение социометрического статуса  - выявление возможных «отвергаемых» и «звезд» группы. | 1 | Ноябрь |

**3. Содержание тем учебного курса**

**Диагностический блок** программы направлен на систематическое отслеживание динамики развития УУД проводиться психологическая диагностика. В начале программы она осуществляется по методике «Школьная тревожность» Б. Н. Филиппса (адаптивный вариант), а также диагностика структуры учебной мотивации по методике М. В. Матюхиной. Данные диагностики включаются в плановые отчеты в процентном соотношении. Повторная диагностика проводится при завершении программы, дополняя собой результаты диагностики первой четверти по тесту «Самооценка» Дембо – Рубинштейн, а также с использованием варианта социометрической методики Р. Жиля.

Рабочая программа основана на программе О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я». Центральным понятие программы является понятие «эмоции» которые рассматриваются согласно теории фундаментальных эмоций К. Е. Изарда. Эмоции рассматриваются, как основная мотивационная система человека, а также как личностные процессы, которые придают смысл и значение человеческому существованию.

Она представляет собой взаимосвязь трех основных блоков программы: эмоционального, когнитивного и поведенческого. На каждый из блоков выделены соответствующие методы и приемы.

**Эмоциональный блок программы** направлен на формирование у детей младшего школьного возраста эмоциональной децентрации.

По мнению Г. М. Бреслава основным отклонением на эмоциональном уровне детей в возрасте шести – семи лет является эмоциональная децентрация. Под эмоциональной децентрацией понимается способность индивида воспринимать и учитывать в своем поведении, состояния, желания и интересы других людей, которые при нормальном формировании личности появляется к концу дошкольного возраста.

Помимо центральной задачи данного блока выделяется дополнительная задача – профилактика психосоматических заболеваний. Согласно концепции алексимии психосоматическим заболеваниям подвержены люди со слабо дифференцированной эмоциональной сферой, те люди, которые испытывают затруднения в распознавании и описании своих эмоций, а также эмоций других людей. В соответствии с этим необходимым является привлечение детей к «миру эмоций», обучение их распознаванию эмоций других детей, а также обучение приемлемому проявлению эмоций внутри школы, акцентирование их на некоторых базовых эмоциях, собственное самопознание младшего школьника.

Проработка эмоционального блока способствует успешной социальной адаптации в коллективе сверстников. По мнению автора, ребенок умеющий выражать свои чувства в приемлемой форме в условиях общеобразовательного учреждения, обладающий навыками выхода из конфликтных ситуации успешно адаптируется к новым, измененным условиям.

О. В. Хухлаева предлагает познакомить учащихся с четырьмя базовыми эмоциями: радость, обида, страх, гнев, интерес. А также выделяет общую логику с каждым чувством. Рассмотрим ее на примере знакомства обучающихся с чувством радость.

**Тема 1.**

На первом занятии младшим школьникам предлагается прослушать сказку про изучаемое чувство, и ответить на вопросы, построенные по принципу незаконченных предложений Сакса – Леви.

1. Чувство радости это когда?

2. Для мамы чувство радости это когда?

3. Для учительницы чувство радости это когда?

Затем каждый ребенок выполняет рисунок на тему «Чувство», после чего педагог – психолог предлагает каждому задать три вопроса к своему рисунку. Такие вопросы являются значительным диагностическим материалом, поскольку дети задают вопросы только о значимых для себя деталях. В конце работы рисунки скрепляются в групповой альбом.

Следующая задача психолога показать детям уникальность чувства, права каждого человека чувствовать по своему. Решение этой задачи достигается игрой в «Ассоциации». Каждому ребенку по очереди предлагается придумать каким запахом, цветком, мебелью, одеждой и т.п. могло бы являться изучаемое чувство.

**Тема 2**

Следующий урок посвящен распознаванию и произвольному проявлению эмоций. Педагог – психолог показывает детям картинки человека испытывающего изучаемое чувство, иллюстрации обсуждаются. Задается домашнее задание, подобрать картинки по теме «Чувство».

Принесенные иллюстрации наклеиваются в групповой альбом.

Для расширения представления о чувстве детям предлогаеться изобразить данное чувство телодвижением, дыханием, лицом. Затем проводиться несколько игр направленных на закрепление распознавания эмоций: «Волны», «Попугай».

**Тема 3**

Следующий урок направлен на формирование понимание относительности в оценке чувства. Необходимо рассказать детям о двойственности чувств проявляющейся в зависимости от ситуации. Каждое чувство может как положительно так и отрицательно повлиять в зависимости от того в какой ситуации его проявляют. Здесь можно предложить детям самим придумать ситуации, в которых одно и тоже чувство может повлиять как положительно, так и отрицательно на окружающих людей. После этого обучащающиеся выполняют рисунок чувства в позитивной и негативной ситуации, для этого предлагается разделить альбомный лист на две части.

После знакомства с каждым чувством переходят к реализации когнитивного блока программы. Затем делается вывод об относительности чувств, в дальнейшем психолог следит, что бы дети не употребляли понятия «хорошие» и «плохие» чувства, а подчеркивали их относительность. Для закрепления понимания относительности чувств разыгрывается «сценка» иллюстрирующая понимание одного из изучаемых чувств.

**Тема 4.**

Данная тема посвящена изучения понятия «конфликт», целью занятия является формирование навыка разрешения конфликтных ситуаций. Ведущий зачитывает учащимся два рассказа на тему «Как быть хозяином своих чувств», второй рассказ иллюстрирует несколько способов выхода из конфликтной ситуации. Для закрепления понимания проводятся игры направленные на формирование навыка владеть собой – «Хочукалки», «Я очень хороший, ты очень хороший».

**Тема 5.**

В этой теме психолог акцентирует внимание детей на том, что непонимание чувств другого человека может привести к конфликту. Для этого группе зачитывается рассказ. Затем проводится упражнение по типу незаконченных предложений Сакса – Леви, в котором необходимо угадать чувства героев. Для закрепления упражнения разыгрывается сюжетно – ролевая игра.

**Тема 6.**

Психолог заводит разговор о чувствах которые посетили участников занятия в течение дня, здесь делается вывод о том, что в течении дня чувства меняются, и только сам человек в ответе за то какие чувства он испытывает. Тогда возникает вопрос, как избавится от возможно появившейся в течение дня обиды, грусти. Детям зачитывается рассказ, затем он обсуждается в группе, и делается вывод.

Следующий раздел программы – **когнитивный блок.**

По мнению В. С. Мухиной под самосознаем понимают психологическую структуру, представляющее собой такое единство, которое находит выражение в каждом из своих звеньев. Под такими звеньями понимают: имя человека и его физическую сущность, притязание на социальное признание, психологическое время личности – ее прошлое, настоящее и будущее, а также социальное пространство личности, ее права и обязанности. Центральной задачей когнитивного блока является формирование самосознания личности в младшем школьном возрасте. В. С. Мухина под нарушением структуры самосознания определила искажение в развитии, какого – либо из его звеньев. Как следствие возможно возникновение агрессивности, тревожности, сложностей в отношениях со сверстниками. В результате все это может негативно сказаться на самоотношении, т.е. на самосознании. Исходя из этого необходимым является проведение психопрофилактирующих упражнений направленных на снятие, уменьшение возможной депривации звеньев самосознания.

**Тема 7**

Игры, направленные на гармонизацию имени.

Психолог вводит в занятие элемент тренинга. Участникам предлагается выполнить упражнения «Ласковое имя», «Рисуем имя», «Маленькое имя», «Цветок – имя», «Мы очень любим», «Взрослое имя».

**Тема 8**

Учащимся предлагается выполнить упражнения направленные на гармонизацию притязания на признание: «Снежная королева», «Конкурс хвастунов», «Любимый сказочный герой», «Я взрослый», «Я горжусь».

**Тема 9.**

В этой теме проводятся игры направленные на гармонизацию прав и обязанностей учащихся. Сюда относятся игры «Фантазеры», «Ученик не должен», «Я имею право», «Я учитель».

**Поведенческий блок** направлен на обеспечение адекватного ролевого развития детей. С точки зрения Я. Морено адекватное ролевое развитие обеспечивает психологическое здоровье ребенка. Под ролевым развитием понимают способность ребенка к переходу из одной роли в другую, умение изменить своей старой роли в новой ситуации, наличие креативности. Нарушением в ролевом развитие является неумение входить в разные по статусу роли, а также отождествление себя с одной ролью, которая может, является патологической. В результате нарушений в ролевом развитии могут возникать трудности в общении со сверстниками, конфликты в семье, психосоматическая патология.

Для О. В. Хухлаевой решение данной задачи видеться в проигрывании мифологического содержания роли героя исконно русской культуры – Змея Горыныча, Бабы Яги, Медведя, Волка.

Актуальность проигрывания именно этих образов определяется не только ролевым развитием ребенка, а также необходимостью способствовать снижению детских страхов. В результате проигрывание происходит снятие страхов младших школьников, которые возникают из – за утраты дуальности персонажа. Дети привыкли видеть героев русской культуры в одной плоскости, например медведь часто ассоциируется с грозным хозяином леса, медведь – шатун, что и вызывает у ребенка страх. Участники проигрывания, становясь каким – либо персонажем как – бы налаживают контакт с потусторонним миром, который вызывает у них страх. «Темное так же принадлежит моей целостности» К. Юнг. Проигрывание персонажа дает возможность детям изобразить разные чувства, что поможет им лучше разобраться в своих.

По мнению К. Юнга в результате такого проигрывания ребенок получает доступ к ценностям прошлых поколений. А также младшие школьники довольно легко входят в ситуацию проигрывания роли, т.к. дети этого возраста обладают магическим мышлением.

**Тема 10.**

Занятие начинается с актуализации темного начала в персонаже. Для этого с участниками проводится беседа о том, что делает выбранный персонаж, когда он злой. Затем в качестве разминки предлагается проиграть персонаж по нескольким пунктам:

1. Изобразить его мимически;

2. Проиграть то, как телесно выглядит персонаж;

3. Вжиться в роль, изобразив голос героя;

4. Подышать, как это делает персонаж;

5. Изобразить взгляд своего персонажа;

6. Показать, как персонаж двигает своей рукой.

После этого возможно устроить конкурс на самого страшного персонажа, что в игровой форме завершает взаимодействие с ним.

**Тема 11**

Затем необходимо актуализировать светлое начало персонажа. Для этого с участниками устраивается обсуждение, что доброе персонаж может сделать, какие положительные свойства у него есть. После этого дети рисуют персонажа добрым, таким, с каким можно подружиться.

В заключение можно устроить праздник, с подвижными играми.

**4. Требования к уровню подготовки учащихся**

Требование к уровню подготовки учащихся заключается в их возрастном соответствии программе, полноценном физическом и психическом здоровье.

**5. Список литературы**

1. Агафонова, И. Н. Психологическая готовность к школе в контексте проблемы адаптации // И. Н. Агафонова // Начальная школа. – 1999. - №1. – С. 61 – 63.

2. Артюхова И. В. В первом классе – без проблем // И. В. Артюхова . - М. : «Чистые пруды», 2008. – С. 4 – 8.

3. Артюхова И. С. Профилактика дезадаптации первоклассников: Психологические технологии / И. С. Артюхова. – М. «Чистые пруды», 2008 С 28 – 31.

4. Богомолов А. М. Изменчивость адаптационного потенциала личности // А. М. Богомолов // «Вестник Кем ГУ» № 3, 2010. – С. 27 – 28.

5. Бодров В.А. Психологические механизмы адаптации человека // Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. // В. А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН , 2007. – С. 42 – 61.

6. Божович Л. С. Личность и ее формирование в детском возрасте. // Л. С. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – С 247 – 292.

7. Вострокнутов Н. Г. Школьная дезадаптация: основные понятия, пути и средства комплексного сопровождения ребенка с проблемами развития и поведения. // Н. Г. Вострокнутов С 4.

8. Дикая Л. Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. // Л. Г. Дикая. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – С. 17 – 41.

9. Ермотова И. Даниленко О. / Народное образование №5 2008 С 157 – 165.

10. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. // В. С. Мухина. – М.: изд. Центр «Академия», 1999. – С. 249 – 268.

11. Обухова Л. Ф. Детская психология. // Л. Ф. Обухова. – М.: «Российское педагогическое агентство», 1996. – С.173 – 174.

12. Павловская Е. В. О проблеме адаптации младших школьников при переходе с начальной на среднюю ступень обучения // Е. В. Павловская «Вестник Томского государственного педагогического университета» № 299, 2007. – С. 182 - 184.

13. Петрова Е. Ю. Школьная дезадаптация и педагогические условия ее преодоления // Е. Ю. Петрова «Вестник ТГПУ» №11 (126), 2012. – С.166 – 168.

14. Хухлаева О. В. Лесенка радости // О. В. Хухлаева. М.: «Совершенство», 1998. – 80 С.

15. festival.1september.ru

16. www. semya – rastet.ru