

Управление образования муниципального образования «Северодвинск»  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ПРИНЯТА на заседании  
научно-методического совета  
МБОУ ЦППМСП  
от «24» 12 20 15 г

Протокол № 28

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ЦППМСП

 Д.В. Чевлытко

20 15 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
«Я – ученик!»

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 5 месяцев

Автор-составитель:

педагог-психолог

высшей квалификационной

категории

Шитухина Светлана Михайловна

г. Северодвинск, 2015

## Пояснительная записка

### Актуальность

Поступление ребенка в школу является одним из важнейших переломных моментов в его жизни. Этот период требует напряжения адаптационных механизмов личности, поскольку связан с усилением умственных, эмоциональных и физических нагрузок. Поэтому проблема школьной адаптации первоклассников очень актуальна для современной системы образования и в последние десятилетия все больше привлекает внимание исследователей.

Адаптация детей к школе - это процесс приспособления ребенка к школьным требованиям и порядкам, к новому для него окружению, к новым условиям жизни.

По мнению А.Л. Венгера, адаптация определяется готовностью ребенка к изменению своего социального положения, социально-психологической ситуации, созданию своей личностной микросреды, т.е. адаптация представляет собой процесс активного приспособления, результатом которого является адаптированность (система качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих последующую жизнедеятельность). Среди сфер процесса школьной адаптации первоклассников выделяются как актуальные

— *социальная сфера*: критерий адаптированности – сформированность навыков эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми; развитие социально приемлемых и одобряемых личностных качеств;

— *психологическая сфера*: критерии адаптированности – сформированность мотивации обучения, волевой регуляции поведения и деятельности, внутренней позиции школьника; эмоционально-личностный комфорт.

В связи с этим актуальной является реализация конкретных форм психопрофилактической и развивающей работы, обеспечивающих сформированность социально-психологических навыков первоклассника, личностной зрелости, а также условий для психологического комфорта обучающихся в образовательном учреждении.

### Направленность:

социально-педагогическая.

### Цель:

содействие благоприятной социально-психологической адаптации к школьному обучению.

### Задачи:

создание условий для развития эмоционально-личностной сферы ребенка и повышения адаптивных ресурсов обучающихся;

формирование благоприятного социально-психологического климата в детском коллективе;

создание для каждого ребенка ситуации успеха;

развитие мотивации обучения и познавательных интересов первоклассников;

анализ достижений первоклассника и степени адаптированности к школьному обучению.

### Методологическая основа программы:

Принципы программы:

*индивидуализации*: изучение особенностей личности обучающегося, ученик изначально принимается как индивидуальность, имеющую право быть личностью со своими, уже сложившимися особенностями.

*личностно-ориентированного подхода*: создание Sb - Sb отношений, создание ситуации успеха в учебное время.

**рефлексии:** диалог с самим собой, потребность анализировать себя, признавать ошибки, своевременно их исправлять, а так же радоваться успехам своим и успехам товарищей.

Создание условий для успешной адаптации первоклассников осуществляется с использованием **технологии здоровьесбережения** с учетом индивидуальных психологических особенностей обучающихся, соблюдением санитарно-гигиенических норм, **технологии диалогового обучения и воспитания** при активизации важнейших процессов личностного развития (самореализация и самоутверждение), развитии в детском коллективе проявлений взаимоуважения, взаимопонимания, терпимости, права свободно выражать свое мнение, умения считаться с мнением других, открытости, искренности.

**Форма работы очная:**

групповая.

**Объем и срок реализации:**

общее количество учебных часов – 5,  
продолжительность – 5 месяцев.

**Режим занятий:**

1 занятие в месяц.

**Категория участников:**

дети 7-8 лет.

**Показания:**

программа предназначена для обучающихся общеобразовательных организаций.

**Структура занятия:**

вводная часть;  
диагностическая часть;  
теоретическая часть;  
практическая часть.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Эмоциональное благополучие обучающегося	1	0.5	0.5	диагностический срез
2.	Самооценка ребенка	1	0.5	0.5	диагностический срез
3.	Уровень учебной мотивации	1	0.5	0.5	диагностический срез
4.	Усвоение норм поведения ученика в школе	1	0.5	0.5	диагностический срез
5.	Степень сплоченности класса, особенности взаимодействия со сверстниками	1	0.5	0.5	диагностический срез

## Содержание учебного плана:

№	Название раздела	Содержание	
		теория	практика
1	Эмоциональное благополучие обучающегося	Компоненты эмоционального комфорта ребенка в школе.	Игры на стабилизацию эмоционального состояния, развитие волевой регуляции поведения и навыков самоконтроля.
2	Самооценка ребенка	Понятие «самооценка».	Игры и упражнения на снятие тревожности и формирование позитивной самооценки.
3	Уровень учебной мотивации	Влияние мотивации на успешность обучения в школе.	Игры на формирование мотивации обучения.
4	Усвоение норм поведения ученика в школе	Правила учебной жизни.	Игры и упражнения на осознание и принятие школьных правил.
5	Степень сплоченности класса, особенности взаимодействия со сверстниками	Особенности формирования детского коллектива.	Игры и упражнения на знакомство детей друг с другом и оптимизацию психологического климата в классе.

**Критерии оценки эффективности программы:**

успешная адаптация первоклассников к школьному обучению, преодоление проблем дезадаптации обучающихся на основании результатов психодиагностического исследования.

**Форма предъявления образовательных результатов:**

**психологический профиль адаптированности класса к школьному обучению**, включающий в себя показатели каждого ребенка по параметрам:

- самооценка;
- эмоциональное благополучие обучающегося в классе;
- уровень учебной мотивации;
- степень сплоченности класса, особенности взаимодействия со сверстниками;
- усвоение норм поведения ученика в школе.

**Список литературы:**

1. Азарова Т.В., Битянова М.Р. Развивающая работа психолога на этапе адаптации детей к школе // Мир психологии, 1996. - № 1(16). – С. 147-169.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. Знаете ли Вы своего ученика? – М.: Академия, 1996. – 176 с.
3. Бурменская Г.В. и др. Возрастно-психологическое консультирование: Проблемы психического развития детей. – М.: МГУ, 1990. – 134 с.
4. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Готов ли ваш ребенок в школе? – М.: Знание, 1994. – 189 с.
5. Гончаров В.С. Комплексная методика диагностики дезадаптации детей к организованной образовательной деятельности: Методические рекомендации для педагогов / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2000. – 68 с.
6. Елфимова Н.В. Диагностика и коррекция мотивации учения у дошкольников и младших школьников. – М.: МГУ, 1991. – 108 с.
7. Заваденко Н.Н. и др. Школьная дезадаптация: психоневрологическое и нейропсихологическое исследование // Вопросы психологии, 1999. - № 4. – С. 21-28.
8. Манелис Н.Г. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001. - №№ 10, 12, 16, 19.
9. О системе оценивания достижений младших школьников в условиях безотметочного обучения // Начальная школа, 2003. - № 8. –С. 3-8.
10. Пилипко Н.В., Громова Т.В., Чибисова М.Ю. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками. – М.: УЦ «Перспектива», 2002. – 64 с.
11. Руководство практического психолога: Готовность к школе: Развивающие программы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 1997. – 128 с.
12. Санько А., Кафеева Ю. Введение в школьную жизнь: Программа адаптационных занятий для первоклассников // Школьный психолог, 1999. - № 23. – С. 8.
13. Семаго Н.Я. Профилактика трудностей школьной адаптации: развитие произвольной регуляции психической деятельности // Школа здоровья, 2001. - № 3. – С. 10-16.