Программа

психолого-педагогического сопровождения детей

первых классов

Составитель:

Платонова Виктория Сергеевна

2025 год

**Проблема:** адаптация первоклассников к школе

**Актуальность:**

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально – стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы. При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций. Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка. Также важно учитывать состояние перегрузки детей, особенно в первом классе. Это связано с тем, что к сложностям, возникающим в процессе адаптации у всех школьников, также добавляются состояние усталости и истощенности нервной системы, что связано с большим количеством физических и интеллектуальных нагрузок. В связи с этим в программе делается акцент на развитие умения расслабляться, отреагировать сложные эмоции гнева и тревоги, научиться управлять своим телом и эмоциями в соответствии с возможностями возраста.

**Основной целью программы** является 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.

Задачи обучающие:

- формировать у первоклассников реальные представления об особенностях обучения в школе;

- формировать и развивать общеучебные умения и навыки (умение самостоятельно работать в заданном темпе, умение контролировать и оценивать свою работу).

Задачи развивающие:

- развивать у детей различные виды памяти, внимания, воображения;

- развивать речь при работе над словом, словосочетанием, предложением.

- развивать мышления в ходе усвоения детьми таких приёмов мыслительной деятельности как умение анализировать, сравнивать, синтезировать, обобщать, выделять главное, доказывать и опровергать.

- развивать сенсорную сферу детей (глазомера, мелких мышц кистей рук) и двигательную сферу.

Задачи воспитательные:

- формировать навыки общения;

- корректировать трудности поведения и характера;

- формировать систему нравственных межличностных отношений (формирование «я-концепции»).

В соответствии с задачами можно выделить основные направления работыпо адаптации первоклассников к школе:

1. Психологическая диагностика.

2. Консультативная работа с педагогами и родителями.

3. Профилактическая работа.

4. Коррекционно-развивающая работа.

5. Методическая работа

Учитывая психологические особенности учащихся в работе, используются следующие формы:

- фронтальная;

- групповая;

- индивидуальная.

Методы работы:

-наблюдение;

-беседа;

- анкетирование;

- опрос;

- тестирование;

-игротерапия – метод моделирования системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях;

-арт-терапия – метод гармонизации развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания;

-тренинг – метод обучения ребенка адекватным формам поведения в проблемных ситуациях.

Методы работы:

-наблюдение на уроках и вне учебной деятельности;

-экспертные опросы педагогов и родителей*;*

-психологическое обследование самих детей*;*

-анализ педагогической документации и материалов предыдущих обследований.

**Наблюдение** – наиболее распространённый и незаменимый метод в работе с первоклассниками. Применяется выборочное наблюдение, когда фиксируются только некоторые особенности поведения первоклассников. Фиксируются резко выраженные эмоциональные реакции, характерные ответы и ошибки, темп работы, активность на уроках, отношение к успехам неудачам и т.д. Путём систематического наблюдения выделяются дети моторно-расторможенные, возбудимые, раздражительные, малоподвижные, дети эмоционально неустойчивые и с преобладанием определённого типа эмоций, социально смелые, легко вступающие в контакт, робкие, застенчивые и т.д.

**Опрос педагогов** рассматривается как основной способ получения. Он позволяет:

- выявить соответствие ряда важнейших характеристик обучения, поведения и общения ребёнка, предъявляемым ему психолого-педагогическими требованиями;

- уточнить содержание и природу трудностей, возникающих у детей с нарушением поведения.

**Опрос родителей** является вспомогательным методом получения информации об отношении ребёнка к школе, некоторых аспектов его учебной деятельности и актуальном психологическом состоянии.

**Анализ документации** предполагает работу с тетрадями школьников, просмотр медицинских записей в карте ребёнка.

Психологическое обследование детей направлено на получение информации о особенностях психолого-педагогического статуса школьника: это система отношения к миру, к себе и значимым видам деятельности, особенности мотивационно-личностной сферы, эмоциональное самочувствие. Помимо этого, обследование позволяет уточнить содержание и природу школьных трудностей, возникающих у некоторых детей.

**1.Психологическая диагностика**

Учащиеся обследуются в групповой форме по следующим *методикам*:

- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);

- Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лусканова.

- Анкета для родителей.

- Проективная методика «Мой учитель».

- Проективная методика «Дерево с человечками».

Учащиеся обследуются в индивидуальной форме по следующим методикам:

1.     Для изучения эмоционального состояния ребенка в школе – методика «Домики» в модификации Ореховой О.А., «Рисунок школы».

2.     Для изучения умственного развития – «Методика исследования словесно-логического мышления».

По итогам диагностики заполняются сводные таблицы по каждой методике.

Другие методики применяются по запросу или необходимости, включая индивидуальное обследование.

На основании проведенной работы на первом этапе заполняется карта адаптации на каждого первоклассника и оформляется справка, обобщающая все результаты.

Основная задача - проинформировать родителей и педагогов о трудностях адаптации, об уровне актуального психического развития, дать соответствующие рекомендации и получить согласие на дальнейшую психолого-педагогическую работу с детьми.

Консультативная работа с педагогами и родителями, связанная с обсуждением результатов проведенной диагностики, конкретным запросом педагога или родителя в связи с проблемами обучения, общения или психологического самочувствия проводится в течение года.

***Упражнение: «Цветок общения».***

Цель: создание благоприятного психологического климата, сплочение классного коллектива, создание атмосферы сотрудничества*.*

Психолог напоминает о том, что сегодня день рождения их коллектива. А на этот праздник положено дарить поздравительные открытки, и предлагает детям всем вместе сделать такую открытку и назвать ее «Цветок общения».

На заготовку форматом А-4 детям предлагается наклеить свои лепестки.

Психолог сообщает, что клей, который он нанес на заготовку не обычный, а «волшебный» и приклеит лепесток только в том случае, если ребенок скажет, что всем нам необходимо делать, чтобы рос наш цветок общения красивым и здоровым. Как правило, дети говорят, что для того, чтобы цветок общения рос красивым и здоровым, необходимо: всем подружиться; весело играть; не жадничать; помогать друг другу; нельзя обижать друг друга; быть вежливым и т.п.

Психолог проходит по классу, дети создают открытку. После этого взрослый подводит итог: «Мы сейчас с вами выполнили первое совместное дело и рассказали о том, чему будем учиться на наших занятиях. Посмотрите, как красиво у нас получилось».

На детских праздниках принято играть, давайте и мы с вами поиграем.

***Упражнение «Подарки».***

Цель: содействие в установлении дружеских отношений в коллективе.

Упражнение выполняется в круге с мячом. Педагог предлагает всем встать в круг. Далее сообщает, что наступило время дарить и получать подарки. Он говорит: «Представьте себе, что это не мяч, а подарок, который вы хотите подарить на день рождения нашей группе. Сейчас невербально покажите подарок, когда другие угадают, что вы загадали, по цепочке предавайте мяч друг другу».

***Упражнение «Я и мое имя».***

Цель: формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной “Я- концепции” детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности, создать атмосферу психологической безопасности, дать возможность почувствовать собственную значимость.

Приветствие. "Хорошее настроение": дети, стоя в кругу с психологом приветствуют, друг друга пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее настроение соседу справа и так далее по кругу.

***Упражнение «Укрась свое имя».***

Цель: повысить уровень самопринятия.

Имена детей пишутся на листочках. Далее детям предлагается украсить свое имя (цветом, орнаментом, сказочными персонажами, превратить свое имя в какое-либо изображение)

***Упражнение «Школьные правила».***

Цель: содействовать осознанию позиции школьника, познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене, способствовать формированию познавательных и личностных УУД.

Оборудование:набор «Школьные знаки», комплекты геометрических фигур, текст сказки «Школьные правила».

*Приветствие.* "Хорошее настроение

*Упражнение “Урок или перемена”.*

Цель: познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене

Вы уже знаете, что в школе бывают уроки и перемены.

На уроках и переменах школьники ведут себя как? (по-разному)

Сейчас я буду кидать мяч одному из вас и называть разные действия, а вы отвечайте, когда это делают школьники – на уроке или на перемене (читать, играть, разговаривать с друзьями, просить у друга ластик, писать в тетради, отвечать на вопросы учителя, решать задачки, готовиться к уроку, есть яблоко.

*Упражнение «Школьные знаки».*

Цель: помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Ребята, а вы обращали внимание на дорожные знаки? Для чего они нужны?

Дорожные знаки помогают нам, они подсказывают правила поведения на дороге. Если не обращать на них внимания – быть беде.

А что такое правило? (правило – это значит делать правильно)

А зачем нам правила, может быть, мы и без них обойдемся? (неприятности никто не любит, поэтому и появились правила, чтобы знать, как лучше жить и со всеми дружить)

Как вы думаете, а в школе есть правила? Чего нельзя делать на уроке? А как надо вести себя на перемене?

Чтобы мы не забыли о правилах для учеников, нам нужны свои знаки.

№1. На уроке нельзя разговаривать друг с другом, иначе можно все прослушать и ничего не узнать, поэтому в вашем классе будет висеть вот такой знак.

№2. Мы уже знаем с вами, что, когда все кричат с места, ответов не слышно, поэтому о том, что нельзя кричать с места, даже если знаешь ответ, нам будет напоминать вот такой знак.

№3. А можно ли подсказывать другим ответ, когда учитель спрашивает не вас? О том, что в нашем классе нет места подсказкам, нам напомнит вот этот знак.

№4. А что делать, если хочешь о чем-то спросить или ответить на вопрос?

Конечно, для этого надо поднять руку и ждать, пока учитель попросит сказать. Вот знак, который говорит об этом правиле.

№5. Как вы думаете, о чем нам говорит вот этот знак?

Чтобы у нас все хорошо получалось и весело училось, мы должны быть всегда дружны и нет места спорам в классе.

Мы прибыли на конечную станцию.

**2.Консультация с родителями первоклассников.**

1. Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Ребенок пока ещё только учиться управлять собой и организовывать свою деятельность. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе, чтобы не воспитать в нем ненужную неуверенность в себе.

2. Предоставьте ребенку право на ошибку. Важно, чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.

3. Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Дайте ему возможность добиться выполнения задания самостоятельно.

4. Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности.

5. Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений.

«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...», обращение к взрослому на «Вы», должны войти в речь ребенка до школы. Учите ребенка быть вежливым и спокойным в обращении и отношении к людям (и взрослым, и детям).

6. Приучайте ребенка к самостоятельности в быту и навыкам самообслуживания. Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым и уверенным в своих силах он будет себя чувствовать.

7. Не пропустите первые трудности в обучении. Обращайте внимание на любые затруднения, особенно если последние становятся систематическими.

8. Читая книжки, обязательно обсуждайте и пересказывайте прочитанное вместе с ребенком; учите его ясно выражать свои мысли.

9. Обязательно соблюдайте режим дня и прогулок! От этого зависит здоровье Вашего ребенка, а значит и его способность лучше и проще усваивать учебный материал!

10. Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть (особенно это касается 6-леток). Ничего страшного в этом нет. Наоборот, в игре ребенок тоже учится. Лучше поиграйте вместе с ним и в процессе выучите какие-нибудь понятия (например: левый – правый).

11. Ограничьте время нахождения Вашего ребёнка за телевизором и компьютером до 1 часа в день. В отличие от взрослых, оба этих занятия действуют возбуждающе на неокрепшую нервную систему ребёнка, в свою очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную активность, перевозбуждение, раздражительность.

**2.Консультирование учителей психологом**

Рекомендации:  
Обеспечить оптимальный процесс физиологической адаптации, т.е. помнить, что длительное напряжение, утомление и переутомление могут стоить ребенку здоровья, т.е.:  
обеспечить своевременную смену видов деятельности;  
не давать задания, требующие длительного сосредоточения взгляда на одном предмете, монотонных движений;  
отводить большее место практическим действиям с предметами, работе с наглядностью.  
Систематически проводить индивидуальную работу с детьми, имеющими трудности в адаптации.  
Обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к детям, имеющим особенности в психофизическом развитии и поведении: леворукие, синдром гиперактивности, застенчивость, неврозы и т. п.  
Включать детей, занимающих низкое статусное положение в группе сверстников, в общественнозначимую деятельность, повышая их авторитет и самооценку.  
Использовать активно-положительный стиль педагогического общения с детьми и обеспечить максимально возможную преемственность в методах работы учителя и воспитания.  
Используйте активные формы работы для формирования коллектива и создания благоприятного социально - психологического климата.  
Знание психологических особенностей детей 6-го года жизни (включая изменения, происходящие в период кризиса 7 лет) - залог наиболее эффективного взаимодействия с учащимися.  
Помогите детям организовать свою деятельность, повторяйте последовательность действий из урока в урок.  
Просите повторить задание самых невнимательных учеников, но не в качестве наказания.  
Поощряйте детей задавать вопросы, если что-то непонятно. Снисходительно относитесь к тому, что первоклашки склонны спросить одно и тоже несколько раз.  
Используйте игровые приемы, специальные развивающие игры. Чаще всего в 6 лет игра всё ещё остается ведущим видом деятельности.  
Организуйте личное общение с каждым учеником своего класса; будьте в курсе их радостей и переживаний.  
Постоянно подвергайте анализу свою деятельность, ведите поиски новых эффективных методов, приемов обучения, используйте метод сотрудничества и приемы дифференцированного обучения.  
Помните, первоклассник - маленький человек в зоне перехода, весь устремленный в будущее, который имеет право на счастье и уважение своего сложного внутреннего мира со стороны взрослых.

**3.Профилактическая работа**

*Занятие 1 «Давайте познакомимся»*

Создание атмосферы психологического комфорта в группе. Снятие напряженности. Знакомство первоклассников с учителем, психологом и друг с другом.

Упражнение «Здравствуй» Упражнение «Эстафета хорошего настроения».

*Занятие 2 «Ура я школьник»*

Создать благоприятную эмоциональную атмосферу. Осознание детьми статуса школьника.

Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...» Упражнение «Что значит быть школьником».

*Занятие 3 «Правила школьной жизни»*

Знакомство первоклассников с правилами школьной жизни. Развитие навыков сотрудничества, доверительного отношения друг к другу, сплочение классного коллектива.

Упражнение «Ролевая гимнастика» Упражнение «Лесные жители» Сказка М.А. Панфиловой Создание "Лесной школы" Сказка М.А. Панфиловой «Школьные правила» .

*Занятие 4 «Зачем ходить в школу»*

Создание условий для осознания детьми своего нового статуса.

Упражнение «Самый лучший первоклассник» Упражнение «Для чего ходят в школу» Упражнение «Я в школе».

*Занятие 5 «Мой друг школьный портфель»*

Приучать детей к порядку, аккуратности, бережному отношению к учебникам и другим школьным вещам.

Упражнение «Что мне нужно в школе» Упражнение «Я положу в свой портфель» .

*Занятие 6 «Узнай меня поближе»*

Создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования, сплочение коллектива, узнать что-то новое друг о друге, подчеркнуть уникальность каждого участника.

Упражнение «Пересядьте все те, у кого...» Упражнение «Что важно для меня» .

*Занятие 7 «Учимся работать вместе»*

Создание условий для знакомства первоклассников с навыками учебного сотрудничества.

Упражнение «Поздороваемся».

*Занятие 8 «Наш класс – это все мы!»*

Сплочение коллектива, формирование у учащихся отношения друг к другу как к целостной группе – «класс» .

Упражнение «Портрет школьника» Упражнение «Наш класс – это все мы».

*Занятие 9 «Настроение в школе»*

Снизить тревожность, усилить “ Я” ребёнка, повысить психический тонус ребёнка, повысить уверенность в себе.

Упражнение «Угадай настроение» Упражнение «Изобрази настроение».

*Занятие 10 «Первоклассник – это здорово»*

Закрепление позитивного эмоционального отношения к школе и обучению.

Упражнение «Свеча» Упражнение «Волшебная подушка для первоклассника».

**4.Коррекционно-развивающее направление**

***Развитие внимания. Игра «Четыре стихии».***

Цель: развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что если он скажет слово «Земля», все должны опустить руки вниз, если слово «Вода» – вытянуть руки вперед, слово «Воздух» - поднять руки вверх, слово «Огонь» – произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Допустивший ошибку, быстро исправляется, но продолжает участвовать в игре.

***Развитие памяти. Игра «Художник».***

Цель: развивать наблюдательность, зрительную память, осуществление контроля и самоконтроля.

Ребенок играет роль художника. Он внимательно изучает того, кого будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесный портрет (время изучения портрета может меняться в зависимости от возраста и уровня развития наблюдательности у ребенка). Остальные участники игры и сам «художник» контролируют правильность портрета.

«***Минута шалости». Игра «Зоопарк».***

Ведущий просит детей построить друг другу смешные рожицы, напоминающие каких-либо животных из зоопарка.

Развитие памяти. «Слушай и исполняй».

Цель игры: развитие внимания и памяти.

Ведущий называет несколько действий, но не показывает их. Разрешается повторить это задание 1 – 2 раза. Затем дети должны повторить эти действия в своих движениях в той последовательности, в какой они были названы ведущим.

Повернуть голову направо, повернуть голову прямо, опустить голову вниз, повернуть голову прямо.

Поднять правую руку вверх, поднять левую руку вверх, опустить обе руки.

Повернуться налево на 90 градусов, присесть, встать.

Поднять правую ногу, стоять на одной левой ноге, поставить правую ногу.

Игра на мышление «Логические концовки».

Если стол выше стула, то стул…(ниже стола)

Если 2 больше одного, то один…(меньше 2)

Если Саша вышел из дома раньше Сережи, то Сережа…(вышел позже)

Если река глубже ручейка, то ручеек…(мельче речки)

Если сестра старше брата, то брат…(младше сестры)

Если правая рука справа, то левая…(слева).

**5.Организационно-методическая работа**

* Подготовка к консультациям педагогов;
* Подготовка и оформление информационных стендов для родителей;
* Анализ и обработка результатов диагностики, составление рекомендаций для родителей и воспитателей;
* Подготовка материала для проведения групповой /индивидуальной работы с детьми;
* Подготовка психологического инструментария к обследованию, написание заключений.