Программа адаптационных занятий с первоклассниками.

Пояснительная записка.

Программы разработана для адаптации ребенка к школьной жизни, повышения уверенности в себе, развития способности управлять своим поведением, расширения опыта, сохранения и укрепления здоровья, а также разработан журнал отслеживания адаптации обучающихся первых классов.

Программа рассчитана на 33 часа. Занятия проводятся в 1 раз в неделю (40-45 минут).

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление ребенка в школу приводит к возникновению эмоционально-стрессовой ситуации. Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению. Она зависит как от индивидуальных свойств личности, так и от помощи окружающих. Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе и т.д.

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

Вторая группа детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.

Содержание программы

Тематическое планирование 1 класс.

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема).	Кол-во часов
1	**Я – школьник**.	1 Знакомство. Я умею управлять собой.	1

	(15 часов) *Цели*: - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	2-3. Я умею преодолевать трудности	2
		4. Я умею слушать других.	1
		5. Я умею учиться у ошибки.	1
		6-7 Я умею быть доброжелательным.	2
		8. Я доброжелательный.	1
		9.Я умею быть ласковым.	1
		10-11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	2
		12.Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1
		13-14.Я учусь решать конфликты	2
		15.Я умею решать конфликты	1
2.	**Мои чувства**. **(19 часов)** Цели: - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; -обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов.	16-17. Радость. Что такое мимика.	2
		18. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1
		19-20. Жесты.	2
		21. Радость можно передать прикосновением.	1
		22. Радость можно подарить взглядом.	1
		23. Грусть.	1
		24. Страх.	1
		25. Страх, его относительность.	1
		26-27 Как справиться со страхом.	2
		28. Страх и как его преодолеть.	1
		29. Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
		30. Может ли гнев принести пользу?	1
		31. Обида.	1
		32-33. Разные чувства.	2
		Итого	**33**