

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
городского округа г. Волгореченск

"Мы - первоклассники!"

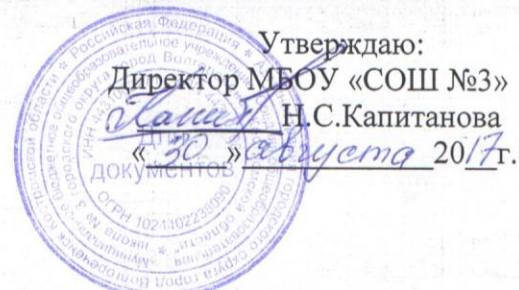
*Программа профилактики стрессовых состояний первоклассников
в период адаптации к школе.*

Составила педагог-психолог Тарасова И.В.



2006 г.

Рассмотрено:
На заседании Методического совета
Протокол № 1 от « 30 » августа 2017г.



Программа для учащихся 1-х классов МОУ СОШ №3 «Мы-первоклассники!».

Пояснительная записка.

Начало обучения в школе - один из наиболее сложных и ответственных периодов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Нарушение процесса адаптации сказывается на становлении ученика как субъекта учебной деятельности в целом. К сожалению, не всегда начало обучения в школе способствует позитивному восприятию ребёнком установок и правил школьной жизни.

Первоклассники, приходя в школу, попадают в новую, совершенно необычную и непривычную для них среду. Многие испытывают волнение, дискомфорт, тревожность. Для детей это нелёгкий период, поэтому они нуждаются в поддержке со стороны взрослых.

Ребёнок переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределённости представлений о школьной жизни и её особенностях, об учителе и его требованиях, о правилах и нормах поведения в классе, о своих одноклассниках. Состояние внутренней напряжённости, настороженности, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребёнок становится недисциплинированным, отстаёт в учёбе, быстро устаёт и просто не хочет идти в школу. Ослабленные дети и дети из неблагополучных семей (а их с каждым годом становится всё больше) являются наиболее подверженными дезадаптации.

Наблюдая за детьми, поступающими в нашу школу, я вижу, что многие первоклассники переживают адаптационный стресс, т.к. необходимость общения с новыми людьми и незнакомая обстановка лишают ребенка ощущения безопасности и защищенности.

Проявления адаптационного стресса значительно сильнее выражены у детей с психофизиологическими отклонениями, чем у нормально развивающихся детей.

В ходе работы я выявила следующие факторы, вызывающие у ребенка состояние стресса:

- *необходимость контакта с новыми, незнакомыми людьми*
- *незнакомая обстановка и плохая ориентация ребёнка в школе*
- *необходимость подчинения требованиям учителя*
- *ограничение времени, которое отводится для выполнения заданий на уроке*
- *порицающие высказывания со стороны учителей*
- *интенсивная учебная нагрузка, которая вызывает переутомление, особенно у детей, посещающих ГПД*

Наблюдая за детьми, поступающими в школу, я вижу, что наиболее тяжело адаптируются к ней дети с ослабленным здоровьем, часто болеющие,

имеющие нервные расстройства, дети с эмоциональной неустойчивостью, импульсивностью, гиперактивностью, а также дети, недостаточно подготовленные к обучению в школе. Анализируя семейное положение детей, я отмечаю, что тяжелее адаптируются дети, являющиеся единственными в семье, чрезмерно опекаемые родителями, привыкшие к исключительному вниманию, неспособные наладить контакт со сверстниками, а также ребята из неблагополучных семей, где родители уделяют им недостаточно внимания и не интересуются школьной жизнью ребёнка, где часто возникают конфликты, усугубляющие стрессовое состояние ребёнка. Более тяжёлым процесс адаптации оказывается для детей не посещавших дошкольные учебные заведения, этим ребятам сложно строить отношения с одноклассниками привыкать к строгому распорядку дня.

Средний срок адаптации первоклассников составляет 2-3 месяца, но некоторые дети испытывают сложности на протяжении 5-6 месяцев. Наиболее частые реакции первоклассников на трудности адаптационного периода- повышенная возбудимость или наоборот заторможенность, вялость, раздражительность, плаксивость, негативизм и упрямство.

Адаптационный стресс ослабляет иммунную систему ребёнка, некоторые первоклассники начинали чаще болеть, были случаи, когда у детей появлялись нервные тики, усиливалось заикание. У некоторых первоклассников возникали страхи, которых раньше не было.

Исходя из этого, можно сделать вывод о необходимости психологического сопровождения первоклассников в период адаптации.

Диагностика первоклассников нашей школы показывает, что в разные годы от 20 до 80% детей испытывают определённые сложности в период адаптации, что и явилось причиной создания данной программы.

Психологическое сопровождение адаптационного периода первоклассников является важным направлением работы школьного психолога.

Цель адаптационного периода в школе -помочь ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, со школой и школьными правилами.

Цель программы:

Профилактика школьной дезадаптации и стрессовых состояний у первоклассников.

Задачи программы:

- 1.Познакомить детей друг с другом, создать условия для формирования сплочённости группы.*
- 2.Создать условия для формирования эмоционально-положительного отношения детей к школе.*
- 3.Развивать у детей навыки общения, способствовать формированию межличностных отношений, основанных на эмпатии, уважении, доверии друг к другу.*
- 4.Познакомить детей с правилами школьной жизни.*
- 5.Познакомить учителя с личностными особенностями детей.*

Принципы, на которых основана программа:

1. Принцип гуманизации отношений.

Построение всех отношений на основе человекоцентристской направленности, уважении и доверии к ребёнку, на стремлении привести его к успеху.

2. Принцип преемственности как связь качественно различных стадий развития личности, степени её самостоятельности и ответственности.

Преемственность - объективно необходимая связь между новым и старым в процессе развития, предполагающая сохранение и развитие того прогрессивного, без чего невозможно движение вперёд.

3. Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности.

Исходной формой освоения любой информации в школе является сотрудничество ребёнка и взрослого, которое позволяет сделать ребёнка добросовестным и заинтересованным соратником, единомышленником учителя и психолога в своём же развитии, равноправным участником педагогического пространства.

Методы работы, используемые в данной программе - групповой тренинг, игротерапия, психодрама.

Возраст участников: 6-7 лет.

Программа включает в себя 5 занятий, длительность курса-1 учебная неделя, занятия проводятся ежедневно.

Тематический план:

<i>Название темы, цели</i>	<i>Формы работы, упражнения</i>	<i>Количество часов</i>
<i>Тема 1. «Знакомство». Цели: -знакомство детей друг с другом; -развитие коммуникативных навыков; -формирование сплочённости группы.</i>	<i>1.Разминка. 2.Упражнение «Слева друг и справа друг». 3.Игра «Ласковое имя». 4.Игра «Интервью». 5.Упражнение «Чем мы похожи». 6.Подведение итогов, рефлексия.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Тема 2. «Переживания,настроения, эмоции». Цели: -знакомство детей с основными видами эмоций человека, их проявлениях; -создание условий для определения своих эмоциональных состояний; -формирование наблюдательности и</i>	<i>1.Разминка. 2.Упражнение «Передай маску». 3.Игра «Чувства и настроения». 4.Игра «Царевна-Несмеяна». 5.Упражнение «Смелый мальчик». 6.Подведение итогов, рефлексия.</i>	<i>1ч.</i>

эмпатии по отношению друг к другу.		
Тема 3. «Играем,общаемся, учимся вместе». Цели:-познакомить детей с понятиями «классный коллектив»,«сплочённость» -выработать правила совместной деятельности, дружной и честной игры;	1.Разминка. 2.Игра «Паутинка». 3.Игра «Две школы». 4.Упражнение «Наш класс-просто класс!». 5.Совместный рисунок «Наш класс». 6.Подведение итогов, рефлексия.	1ч.
Тема 4. «Мы- школьники!» Цели:-познакомить детей с правилами и нормами школьной жизни; -обучить детей адекватным способам разрешения конфликтов, возникающих в школе; -формирование у детей понимания смысла и значения различных форм поведения людей в эмоционально значимых состояниях.	1.Разминка. 2.Упражнение «В школе». 3.Игра «В школе и дома». 4.Упражнение «Сочинение историй». 5.Игра «Педсовет». 6.Подведение итогов, рефлексия.	1ч.
Тема 5. «Школа дружбы». Цели:-формирование у детей навыков позитивного взаимодействия с одноклассниками и учителем; -повышение самооценки; -развитие творческих способностей детей.	1.Разминка. 2.Упражнение «Что моя вещь знает обо мне». 3.Игра «Комплименты». 4.Игра «Заколдованное дерево». 5.Рисунок «Мои первые дни в школе». 6.Подведение итогов, рефлексия.	1ч.

Содержание занятий.

Название упражнения	Действия детей	Действия психолога
Занятие 1.		
1. Разминка	Дети вместе с психологом встают в круг и выполняют упражнение «Импульс»: психолог осторожно сжимает ладошку соседа, ребёнок передаёт «импульс» дальше.	
2.»Слева друг и справа друг».	Дети садятся в круг. После объяснения правил ,они называют своё имя и	Психолог объясняет правила игры: « Сейчас мы с вами будем знакомиться.

	<p>запоминают имена соседей справа и слева. Затем, каждый ребёнок обнимает своего соседа справа и слева, называя его имя. В конце упражнения все дети сидят, обняв друг друга за плечи.</p> <p><u>Анализ игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понравилась ли вам игра? 2. Запомнили ли вы имена своих новых друзей? 3. Приятно ли вам чувствовать рядом плечо нового друга? 	<p>Для этого каждый назовёт нам своё имя, а мы все будем внимательны и постараемся запомнить имя своего товарища справа и слева». Психолог начинает игру сам, называя своё имя, и предлагает ребятам продолжить представление по кругу. После того, как все дети назвали свои имена, психолог продолжает игру: «А теперь посмотрите на своих соседей справа и слева, вспомните их имена. Сейчас я обниму за плечи своего друга, сидящего справа и скажу так: «Моего друга справа зовут..., а моего друга слева (обнимает ребёнка слева) зовут...».</p>
<p>3.«Ласковое имя».</p>	<p>Дети сидят в кругу. После объяснения правил, они ласково называют своего соседа, сидящего справа.</p> <p><u>Анализ игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приятно ли вам слышать ласковые слова в свой адрес? 2. Приятно ли вам говорить ласковые слова друг другу? 	<p>Психолог предлагает каждому ребёнку назвать ласково соседа, сидящего справа, который должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо». Психолог сам начинает упражнение и в конце упражнения благодарит всех детей за придуманные ласковые слова в адрес друг друга.</p>
<p>4. «Интервью».</p>	<p>Дети делятся на пары. В каждой паре один ребёнок выступает в роли журналиста, а другой- даёт интервью о том, что он любит больше всего на свете. Затем дети меняются ролями.</p> <p><u>Анализ игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В какой роли вам понравилось быть больше, в роли журналиста или того, кто даёт интервью? 2. Понравилось ли вам узнавать что-то новое о жизни своих одноклассников? 	<p>Психолог объясняет детям, что они должны разделить на пары, в каждой паре один- журналист, другой- даёт интервью на тему «Что я люблю больше всего на свете».</p> <p>После игры психолог просит детей подумать, что же нового они узнали о жизни своих одноклассников.</p>

5. «Чем мы похожи».	<p>Дети встают в круг. После объяснения психологом правил они поочередно выступают в роли ведущего и вызывают в центр круга ребёнка, в чём-то похожего на них.</p> <p><u>Анализ игры:</u> Психолог говорит с детьми о том, что не смотря на то, что все мы разные и каждый уникален, у многих из нас есть что-то общее, похожее. Обсуждает с детьми нравится ли им быть похожими на других или они предпочитают отличаться от всех, какими должны быть друзья- похожими на тебя или совсем другими.</p>	<p>Психолог встаёт в центре круга, затем просит выйти к нему ребёнка, в чём-то похожего на себя. Например: « Маша, выйди ,пожалуйста в круг, потому что у тебя такие же тёмные волосы, как у меня». После этого психолог встаёт в круг, а ребёнок продолжает игру.</p>
6.Рефлексия.	Психолог обсуждает с детьми, что им понравилось и что не понравилось на занятии, что нового они узнали.	
Занятие 2.		
1.Разминка	<p>Дети садятся в круг и определяют эмоции и настроения, изображённые на предложенных психологом картинках.</p>	<p>Психолог говорит детям о том, что люди в разные моменты своей жизни испытывают разные чувства и настроения и просит их угадать, какое настроение у детей, изображённых на картинках и почему.</p>
2. «Передай маску»	<p>Дети и психолог сидят в кругу. После объяснения психологом правил, они «передают друг другу маску» и называют различные эмоции и настроения.</p> <p><u>Анализ игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подумайте, что для вас сложнее, определить переданное вам настроение или самим изобразить настроение? 2. Какие «маски» были вам приятны, а какие нет? 	<p>Психолог объясняет правила: «Посмотрите на меня. Я попытаюсь придать своему лицу какое-либо выражение, например, радости или печали. Затем я повернусь к соседу слева. Он должен в точности повторить выражение моего лица и назвать его (весёлое, грустное). Потом он должен поменять «маску» и «передать» её соседу.</p>
3. «Чувства и настроения»	<p>Детям предлагается рисунок дома, где в каждой из квартир изображён человек с различным настроением.</p> <p>Задание 1. Раскрась стены квартир в те цвета, которые больше всего подходят настроению жильца.</p> <p>Детям предлагается рисунок, на котором изображены 2 здания.</p> <p>Задание 2. Раскрась стены этих зданий в тот цвет, который</p>	<p>Психолог объясняет детям задание. Эта игра помогает психологу оценить эмоциональное отношение ребёнка к школе, способствует развитию у детей внимания к своему душевному состоянию.</p>

	<i>соответствует твоему настроению, когда ты дома и когда ты в школе.</i>	
4. «Царевна-Несмеяна».	<p><i>Дети сидят в кругу. Выбирается девочка на роль Царевны-Несмеяны, каждый ребёнок подходит к царевне и пытается её рассмешить.</i></p> <p><u>Анализ игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Легко ли рассмешить другого человека? 2. Кому это удалось лучше всех и почему? 	<i>Психолог объясняет правила и тоже пробует рассмешить царевну.</i>
5. «Смелый мальчик»	<p><i>Детям раздаются карточки, на которых написано «смелый», «весёлый», «грустный» и т. п. Они должны изобразить доставшееся чувство без слов. Можно вставать, ходить по залу, подходить друг к другу, но не произносить вслух слово. Остальные должны догадаться, что же изображает ребёнок.</i></p> <p><u>Анализ игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Трудно ли вам было изобразить чувства другого человека? 2. Легко ли угадать чужие чувства? 	<i>Психолог объясняет задание и проводит анализ игры.</i>
6. Рефлексия.	<i>Психолог обсуждает с детьми, что им понравилось и что не понравилось на занятии, что нового они узнали о чувствах и эмоциях людей.</i>	
Занятие 3.		
1. Разминка	<i>Дети и психолог стоят в кругу и передают друг другу по цепочке мяч без использования рук.</i>	
2. «Паутинка»	<p><i>Дети сидят в кругу. После объяснения задания, каждый рассказывает о том, что он любит делать в свободное время, затем кидает клубок с нитками ребёнку напротив. В конце занятия все дети становятся частью одной «паутины».</i></p> <p><u>Анализ игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чей рассказ заинтересовал вас больше всего? 2. С кем из ребят вы хотели бы разделить свои увлечения? 	<i>Психолог садится с детьми и объясняет, что сейчас у каждого есть возможность рассказать о том, что он любит делать в свободное время, потом нужно кинуть клубок с нитками сидящему напротив. Психолог начинает игру сам, а по окончании игры говорит с детьми о групповой сплочённости, о понятии «класс», «классный коллектив»</i>
3. «Две школы» (метод биодрамы А. Вольтмана).	<i>Между детьми распределяются роли животных. Дети играют в</i>	<i>Психолог объясняет задание и распределяет</i>

	«звериную» школу, где разрешается любое фантазирование. Побывав в «звериной» школе, Дети переходят в «людскую» школу, где уроки имитируют школьные предметы. В этой школе создаются ситуации, моделирующие взаимоотношения ученика и учителя.	роли между детьми, в конце упражнения просит подумать, чем же отличаются эти две школы.
4. «Наш класс- просто класс!».	Детей просят подумать о том, какие же правила должен соблюдать каждый первоклассник, чтобы всем в классе было хорошо и комфортно, и чтобы их класс был самым дружным.	Психолог записывает все предложенные детьми правила на большом листе, потом обсуждает с детьми, какие правила являются наиболее важными.
5. Совместный рисунок «Наш класс».	Каждому ребёнку раздаётся фигурка, изображающая девочку или мальчика, ребёнок должен раскрасить её, нарисовать лицо. Потом из этих фигурок составляется коллективный рисунок класса.	Психолог раздаёт фигурки и помогает детям в составлении коллективного рисунка.
6. Рефлексия	Психолог обсуждает с детьми, что им понравилось и что не понравилось на занятии, что нового они узнали о том, как нужно общаться со своими одноклассниками.	
Занятие 4.		
1. Разминка	Дети встают в круг, психолог в центре круга. Дети представляют, что он пришёл в магазин зеркал. Психолог показывает разные движения, дети повторяют их.	
2. «В школе».	Детям предлагается набор карточек, изображающих различные ситуации, возникающие в школе, у персонажей на карточках отсутствуют лица. Детям предлагается определить чувство, отражающее настроение каждого персонажа. После этого дети разыгрывают пантомиму на тему рисунка.	Психолог объясняет детям задание и принимает участие в разыгрывании пантомим.
3. «В школе и дома»	Детям предлагается типичная ситуация, например: «Тебе попала трудная задача. Как ты поступишь если ты дома и рядом мама? А если ты в классе?». Ситуации проигрываются детьми и обсуждаются.	Психолог предлагает детям различные ситуации из школьной жизни, а при обсуждении особое внимание уделяет чувствам и переживаниям героев этих ситуаций.
4. «Сочинение историй» (метод общего сочинения историй Р.М. Стирцингер).	Ребёнок начинает рассказывать историю о жизни в школе, затем её продолжает психолог, который вводит в рассказ «здоровые» способы адаптации и разрешения конфликтов. В конце каждой истории дети придумывают ей название. Этот метод используется для того, чтобы помочь детям	

	<i>найти адекватные способы разрешения конфликтов, возникающих в школе.</i>	
<i>5. «Педсовет».</i>	<i>Дети сидят в кругу. После объяснения задания они начинают «педсовет»: один ребёнок говорит, что должен делать ученик, его сосед должен опровергать сказанное, объяснить почему и предложить свой вариант того, что должен делать ученик. Игра идёт по кругу, психолог помогает детям, т.к. часто в ходе этой игры у детей возникают затруднения.</i>	<i>Психолог объясняет задание: «Представьте, что вы стали взрослыми и находитесь на педсовете. На нём обсуждают, каким должен быть ученик, учителя спорят, не соглашаются друг с другом. Давайте поиграем в такой педсовет».</i>
<i>6. Рефлексия.</i>	<i>Психолог обсуждает с детьми, что им понравилось и что не понравилось на занятии, что нового они узнали о школьных правилах и способах разрешения конфликтов.</i>	
Занятие 5.		
<i>1. Разминка</i>	<i>Дети и психолог стоят в кругу и представляют, что они в зоопарке. Дети по желанию изображают какое-либо животное, остальные должны догадаться, кто это.</i>	
<i>2. «Что моя вещь знает обо мне»</i>	<i>Дети сидят в кругу. Они берут в руки любой свой предмет и от лица этого предмета начинают рассказывать о себе, стараясь вспомнить свои хорошие черты.</i>	<i>Психолог объясняет задание и в конце игры подводит итог о том, какие хорошие дети учатся в этом классе.</i>
<i>3. «Комплименты».</i>	<i>Дети и психолог сидят в кругу, психолог начинает говорить комплимент ребёнку, сидящему рядом. Упражнение идёт по кругу. В конце игры психолог обсуждает с детьми, что они чувствовали, когда им говорили комплимент и когда сами произносили его.</i>	
<i>4. «Заколдованное дерево»</i>	<i>Дети встают в круг. На стене прикреплено изображение дерева без листьев. После объяснения задания психологом, дети берут листочки, пишут пожелания своим одноклассникам и прикрепляют листочки к дереву.</i>	<i>Психолог объясняет, что мы отправляемся в путешествие в волшебную страну. В ней росло прекрасное дерево, которое исполняло желания, но только добрые желания. Однажды в эту страну попал злой волшебник, который загадал злое желание и дерево его не исполнило. Тогда он заколдовал дерево. А расколдовать его можем мы с вами, если напишем на листочках дерева пожелания чего-то доброго для своих одноклассников.</i>
<i>5. Рисунок «Мои первые дни в школе»</i>	<i>Дети рисуют на тему «Мои первые дни в школе» (что больше всего запомнилось, понравилось).</i>	<i>Психолог оформляет выставку рисунков в классе.</i>

б.Рефлексия.

Психолог обсуждает с детьми, что им понравилось и что не понравилось на занятиях, что больше всего запомнилось, что полезного и важного для себя они узнали на занятиях.

Ожидаемые результаты выполнения программы:

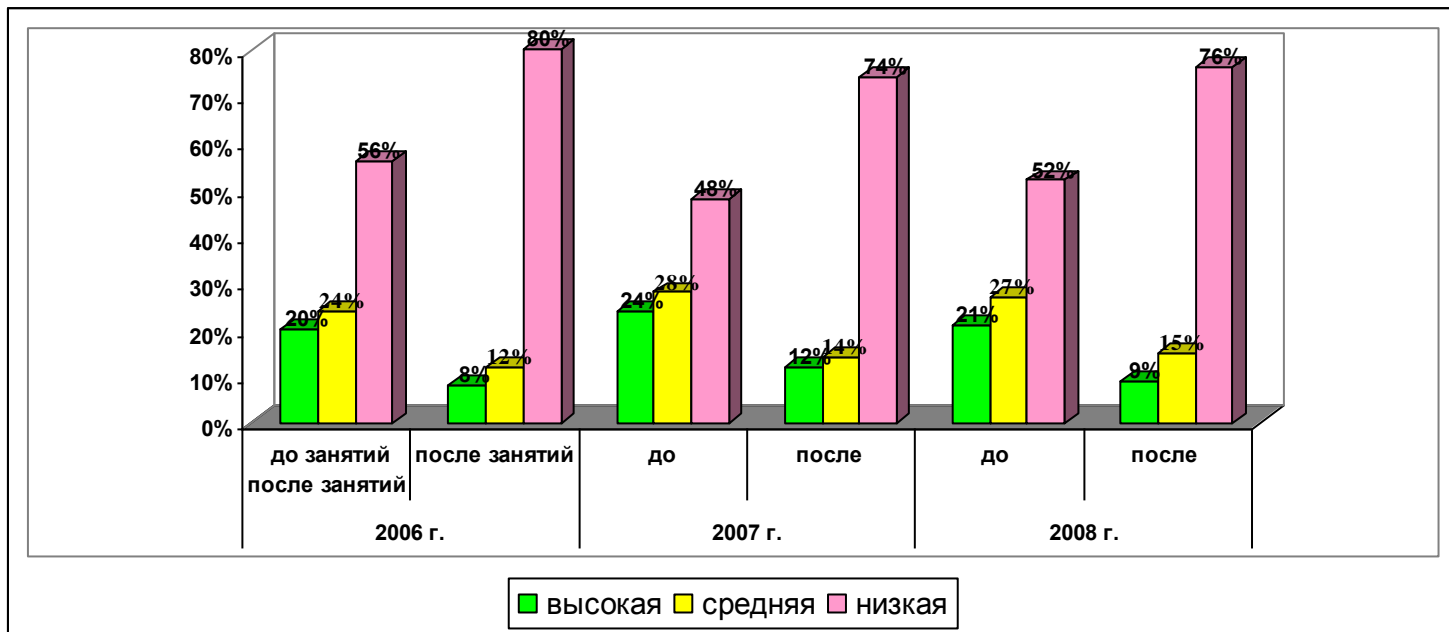
- снижение уровня тревожности у первоклассников;
- повышение уровня коммуникабельности детей;
- повышение уровня групповой сплочённости;
- повышение уровня эмпатии детей.

Диагностические методики, применяемые для обследования детей и оценки эффективности программы:

Тест «Весёлый-грустный»(эмоциональное отношение к процессу обучения в школе.

Тест незаконченных предложений «Когда я думаю о школе...»
(эмоциональное отношение к школе)

Динамика показателей уровня школьной тревожности первоклассников, поступивших в МОУ СОШ №3 в период с 2006 по 2008 г.



Анализ эффективности этой программы показывает, что после занятий у детей снижается уровень тревоги, связанной с началом обучения, и увеличивается количество детей с эмоционально положительным отношением к школе.

Список литературы для проведения занятий:

- Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» М., Генезис, 1999г.
Чистякова М.И. «Психогимнастика» М., Просвещение, 1990г.
Стрелкова Л.П. «Уроки сказки» М., Педагогика, 1990г.
Овчерова Р.В. «Практическая психология в начальной школе»
М., Сфера, 1996г
Урунтаева Т.А. «Практикум по детской психологии» М., Просвещение, 1995г.
Справочник классного руководителя, №8 август 2006г.