

Пояснительная записка

Программа обучения 6 – 7-летнего ребенка в школе – ответственный, важный и достаточно сложный этап в его жизни как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Изменяется вся жизнь первоклассника: он должен выполнять новые требования, предъявляемые школьной жизнью. У ребенка появляется масса запретов, норм, предписаний, которые надо научиться выполнять.

С первых дней школа ставит перед первоклассниками целый ряд задач, выполнение которых требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

Данная программа составлена на основании методического пособия под редакцией А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой «Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция» - Санкт-Петербург, 2007

Главной целью программы «Я – школьник» является оказание психологической помощи в период социально-психологической адаптации учащихся к систематическому обучению в школе, созданию условий для снижения школьной тревожности у школьников до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме.

Исходя из выше поставленной цели, программа призвана решать следующие задачи:

- содействие школьной адаптации учащихся посредством проработки потенциально проблемных для той или иной параллели сфер школьной жизни;
- обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

Данная программа разработана для 1-го класса и рассчитана на 33 занятия (1 занятие в неделю). Занятия проводятся во внеучебное время.

При реализации программы используются следующие *методы*:

1. ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия;
2. психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств», визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, психодраматические и сказкотерапевтические техники);
3. групповое обсуждение как особая форма работы группы:
 - направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;
 - ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы;
 - психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия.

Работа по данной программе предполагает несколько этапов.

Первый этап – 6 занятий, направленных на содействие школьной адаптации.

Общий план работы по первому этапу предполагает соблюдение всех правил поведения на уроке: работа проходит за партами, отвечает только ученик, поднявший руку и спрошенный учителем и т.д. Каждому первокласснику понадобится тетрадь в клетку, так как многие занятия заканчиваются созданием «итогового продукта»: памятки по теме, плаката, коллажа. Важно, чтобы получившиеся работы оставались в классном кабинете и были доступны всеобщему обозрению. Таким образом достигается эффект закрепления материала: каждый учащийся по мере необходимости или интереса может обратиться к материалу прошедших занятий, еще раз обратить свое внимание на ту или иную проблему. Кроме того, такого рода «коллективные творения» сами по себе вызывают у ребят позитивные эмоции, способствуя поддержанию положительного отношения к школе, развитию групповой сплоченности в классе.

Второй этап – 12 занятий, направленных на создание условий для снижения школьной тревожности.

На втором этапе работа проводится параллельно с педагогами и родителями. На этом же этапе проводятся диагностические процедуры с целью выявления и отслеживания детей уровнем тревожности.

Если первый этап проведения занятий предполагает классный кабинет, то второй – кабинет психолога с достаточным пространством, мягким покрытием пола, достаточным количеством стульев, чтобы у участников группы была возможность сидеть в кругу (круг – это основная форма организации пространства на занятиях) и свободно передвигаться.

Содержание программы

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	2	3	4
1.	Кто такой школьник	Дискуссия: зачем дети перестают ходить в детский сад и начинают ходить в школу. Различия в позициях «Я до школы» и «Я – школьник» в рисунках. Выставка рисунков «Теперь мы – школьники».	2 часа
2.	Школьный распорядок	Разговор об атрибутах школьной жизни. Типичный школьный день – типичный школьный распорядок	1 час

3.	Школьные правила	Сказка о школьных правилах. Зачем нужны школьные правила. Пиктограмма с правилами школьной жизни	2 часа
4	Предметы и учителя	Наши уроки. Рисунки на тему «Что будет, если не изучать....». Наши учителя	1 час
5	Наш класс	Знакомство с ребятами всего класса. Развитие сплоченности класса	2 часа
6	Наша школа	Экскурсии по школе. Вручение значков и грамот лучшим «знатокам школьной жизни»	1 час
7	Установление правил в группе, создание рабочей атмосферы	Изменение стереотипов, связанных с восприятием работы группы как урока, демонстрация стиля взаимоотношений с ведущим группы и ее членами. Установление правил для регламентирования работы на основе добровольно принятых обязательств	2 часа
8	Сплоченность группы, закрепление правил	Развитие сплоченности группы. Формирование мотивации групповой работы. Развитие эмпатии	2 часа
9	Закрепление мотивации групповой работы, осознание личных трудностей	Копилка трудностей первоклассника – рисунок «Мои школьные трудности». Помощь группы, как поступить ребенку, попавшему в трудную ситуацию	2 часа
10	Закрепление мотивации групповой работы, осознание	«Сказка» для вербализации участниками собственных причин школьной тревожности в безопасной форме	2 часа

11	Разрядка школьной тревожности	Игры и упражнения, позволяющие участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально «размяться». Сочинение сказок для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной форме.	2 часа
12	Проработка школьных страхов путем разыгрывания тревожных ситуаций	Разыгрывания ситуаций для проработки школьной тревожности	2 часа
13	Тренировка гибкости поведения	Упражнения и игры, помогающие развивать гибкость поведения в ситуации урока. Релаксация с визуализацией	2 часа
14	Закрепление позитивного отношения к школе	Игры и упражнения, направленные на закрепление позитивного отношения к школе. Обучение приемам релаксации	2 часа
15	Повышение самооценки участников группы	Повышение самооценки через самоанализ достоинств	2 часа
16	Развитие коммуникативных навыков участников	Задания, упражнения, игры, направленные на развитие навыков эффективного общения	2 часа
17	Закрепление представлений о бесконфликтном общении	Закрепление навыков эффективного общения	2 часа
18	Подведение итогов	Интеграция опыта, полученного на занятиях. Вручение «Дипломов достижения»	2 часа

Характеристика результатов формирования УУД на занятиях

<i>Класс</i>	<i>Личностные УУД</i>	<i>Регулятивные УУД</i>	<i>Коммуникативные УУД</i>
1 класс	<p>1. Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».</p> <p>2. Проявлять уважение к своим одноклассникам, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку одноклассников и друзей.</p> <p>3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.</p> <p>4. Выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.</p> <p>5. Адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>6. Адекватно воспринимать оценку одноклассников.</p> <p>7. Уметь анализировать свои поступки и поступки своих одноклассников</p>	<p>1. организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p>2. осуществлять контроль поведения на занятии в форме сличения с правилами, предъявляемыми школьной жизнью.</p> <p>3. Проявлять инициативность и самостоятельность при выполнении заданий на занятии</p>	<p>1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.</p> <p>2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).</p> <p>3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.</p> <p>4. Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы</p>

Ожидаемые результаты

Реализация данной программы у учащихся 1-х классов может привести к следующим ожидаемым результатам:

- снижение всех видов тревожности (школьной, само оценочной, межличностной), связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме;
- изменение самооценки учащегося от низкой и завышенной до адекватной (ученик стал более критичен к себе, осознает свои достоинства и недостатки, стал более правильно оценивать свои способности, возможности и поступки, и это, в свою очередь, помогает ему строить позитивные взаимоотношения с учителями и одноклассниками);
- развитие культуры общения (у учащихся развиваются коммуникативные навыки, навыки эффективного общения, гибкость поведения в ситуации урока и вне его, навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества с одноклассниками).