

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ППМС-центра «Развитие»
Центрального района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 25.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ППМС-центра «Развитие»
Центрального района Санкт-Петербурга
Федорова Т.Б.
Приказ № 25-ОД от 25.08.2026



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПЕРВОКЛАССНИКАМ В АДАПТАЦИИ
К ШКОЛЕ**

Возраст учащихся: от 6 до 8 лет

Срок реализации: в течение учебного года

Разработчики:

Матвеевская Л.И., педагог-психолог
Панова А.В., педагог-психолог

Санкт-Петербург

2026 год

Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1	Актуальность и перспективность программ.....	3
1.2.	Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.....	4
1.3.	Цель и задачи данной программы.....	4
1.4.	Практическая направленность программы.....	5
1.5.	Адресат программы.....	6
1.6.	Продолжительность программы.....	6
2.	Структура и содержание программы.....	7
3.	Сроки и этапы реализации программы.....	18
3.1.	Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся и форм текущего контроля.....	18
3.2.	Учебно-тематический план.....	19
3.3.	Учебная программа: основное содержание.....	21
4.	Методы, используемые при реализации программы.....	23
5.	Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.....	23
6.	Требования к условиям реализации программы.....	24
7.	Ожидаемые результаты реализации программы.....	24
8.	Система организации контроля за реализацией программы.....	25
9.	Система оценки достижения планируемых результатов.....	25
10.	Критерии оценки достижений планируемых результатов.....	26
11.	Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации.....	26
12.	Список литературы.....	27
12.1.	Список используемой литературы.....	27
12.2.	Рекомендуемая литература для учителей, родителей.....	28
13.	Приложение.....	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность и перспективность программы

Предлагаемая программа «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе», является программой дополнительного образования, написана в соответствии с требованиями Министерства образования РФ на основе ФГОС 2 поколения.

С началом обучения в школе начитается новый и ответственный период в жизни ребенка. Происходит смена ведущей деятельности. На первое место выходит познавательная деятельность, которая протекает в новых школьных условиях, в новом коллективе. Начало обучения в школе требует от ученика больших физических затрат, а также интеллектуального и эмоционального напряжения. Младший школьный возраст является сенситивным периодом для формирования мотивов учения, развития навыков учебной деятельности, раскрытия индивидуальных особенностей и способностей, развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции, становления адекватной самооценки, развития критичности к себе и другим, усвоения социальных норм, нравственного развития, развития навыков общения с ровесниками, установления прочных дружественных отношений. С первых месяцев обучения начинают формироваться новые взаимоотношения с окружающими сверстниками и взрослыми, которые в значительной степени могут оказать влияние на успешность обучения в школе. Именно в это время происходит адаптация ребенка к новым условиям. Принято считать, что адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в новой среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Развитие навыков оптимального взаимодействия с окружающими, умение излагать и отстаивать свою позицию, своё мнение, следовать правилам здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. (Федеральный Государственный Образовательный Стандарт НОО, стр.7, раздел 1.).

Основа программы «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе» - это развитие у детей способности гармоничного позитивного восприятия себя и окружающего мира.

По данным проведенных обследований известно, что только у половины первоклассников адаптация к школе происходит благополучно. Около 30% учащихся имеют затруднения комплексного характера. Успешное усвоение учебной программы, хорошая адаптация к школе во многом зависят от таких психологических характеристик как:

- интеллектуальная готовность (уровень развития познавательных способностей, обучаемость);
- эмоционально-волевая готовность (эмоциональная зрелость, волевая регуляция);
- личностная готовность (мотивационная готовность, коммуникативная готовность).

В последнее время среди учащихся начальной школы, особенно первых классов, отмечается заметное снижение эмоционально-волевой и личностной готовности при сохранении в целом уровня развития познавательных способностей. Таким учащимся сложно сосредоточиться на уроке, они часто отвлекаются, требования учителя выполняют после неоднократного повторения. Все это отрицательно влияет на усвоение учебного материала. При общении с ровесниками у них проявляется эмоциональная несдержанность, часто имеющая негативный характер. Наряду с такими учащимися, есть первоклассники, которые напротив замкнуты, неуверенные в себе, боятся высказать

свое мнение, у них заниженная самооценка, что отрицательно сказывается на интеллектуальной деятельности, адаптации в школьном коллективе. Неблагополучная ситуация в эмоциональной сфере как одних, так и других учеников может привести к возникновению тревожности, что в итоге негативно скажется на успеваемости в целом.

В связи с этим возникает актуальная необходимость проведения с учащимися занятий по развитию эмоциональной сферы, социальных коммуникаций, личностных особенностей.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

Личность проявляется через отношение к окружающему миру. Процесс социализации проходит более или менее успешно в зависимости от того, насколько человек быстро привыкает действовать в определенной социальной среде и соответствовать принятым в данном обществе нормам. Общение – это проявление фундаментальных свойств психики. Человек общается всегда. Еще Л.С. Выготский обращал внимание на то, что и наедине с собой человек сохраняет функции общения. Одной из значимых характеристик личности, влияющих на успешность общения, является его самооценка, а также культура поведения и эмоциональных проявлений. В каждого от рождения заложены определённые качества. Следует, однако отметить, что система домашнего воспитания оказывает существенное влияние на формирование характера ребёнка. Для формирования этих качеств в практике психологической работы используются различные методы. В индивидуальной и групповой работе с первоклассниками очень эффективны игровые формы, а также включение в занятия каких-либо видов искусства. Это связано с тем, что для детей младшего школьного возраста игра остается значимым видом деятельности.

При создании программы исходили из основополагающих идей классиков российской и зарубежной гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, Б.Г. Ананьева, Д.Б. Эльконина, Л.С. Выготского, В. А. Сухомлинского, Д.И.Фельдштейна. Также, в программе используются подходы и взгляды гештальт-терапии и арт-терапии, особенно при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников.

В соответствии с Новым Федеральным Законом об образовании в Российской Федерации.

№273-ФЗ психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям на основании «добровольного согласия в письменной форме их родителей (законных представителей)».

1.3. Цель и задачи данной программы.

Цель программы: оказание помощи детям в период адаптации к школе на основе развития гармонизации личности ребёнка, формировании у него благоприятного психофизиологического эмоционального фона.

Поставленные цели достигаются посредством решения следующих задач:

1. Формирование умения адекватно воспринимать себя, проявлять эмоции, двигательную активность, правильно воспринимать и проговорить своё отношение к окружающим людям и событиям, владея необходимым словарным запасом. Эмоциональная реакция имеет большое значение, так как эмоции выполняют

оценочную функцию, которая формируется как на основе врождённых качеств, так и в процессе воспитания ребёнка.

2. Формирование умения правильно понимать эмоциональное состояние других. Это позволит ребёнку адекватно проявлять свою реакцию в различных ситуациях.

3. Формирование позитивного восприятия себя, умения видеть позитивные качества в окружающих людях, элементы позитивного в различных событиях.

4. Овладение навыками продуктивного взаимодействия с другими людьми. Развитие коммуникативных навыков влияет на более успешную социализацию ребёнка в коллективе.

5. Развитие познавательных способностей. В ходе занятий осуществляется развитие различных познавательных процессов, таких, в частности, как моторика, внимание, образное восприятие, память, вербальное мышление.

6. Формирование адекватной самооценки. Умение видеть свои сильные стороны, положительные черты характера и те качества, которые имеет смысл изменить в лучшую сторону.

7. Снижение эмоционального напряжения. Развитие вышеперечисленных качеств позволяет ребёнку более реалистично оценивать свои возможности в каждой конкретной ситуации и более адекватно воспринимать окружающие события.

1.4. Практическая направленность программы

Данная программа относится к типу – образовательная программа «Социальная адаптация и социализация», направленная на профилактику правонарушений, выявление семей и несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении, трудной жизненной ситуации, а также организация их свободного времени, социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе.

Программа «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе» предназначена для работы педагога-психолога с учащимися первого класса и направлена прежде всего на развитие навыков социально-психологической адаптации учащихся. В программу включаются дети, у которых имеются затруднения в общении с ровесниками и взрослыми, отмечается повышенный или сниженный эмоциональный фон, неадекватная самооценка. Отбор участников для занятий осуществляется на основании результатов предварительной диагностики, консультаций с учителем и с согласия родителей на посещение их ребёнка данных развивающих занятий.

Особое внимание уделяется детям из социально-неблагополучных семей. Часто, в таких семьях наблюдается неблагоприятный психологический климат и пренебрежение нуждами ребенка, асоциальные условия проживания и учащемуся трудно справляться с эмоциональным напряжением дома и в школе. Особенно полезна такая программа для первоклассников с особыми возможностями здоровья (ОВЗ). У детей с ОВЗ адаптационные проблемы выражены наиболее ярко и поэтому они нуждаются в особом внимании. Ребенку с ОВЗ необходима психологическая поддержка специалиста и позитивный опыт общения со сверстниками и взрослыми в общеобразовательном учреждении.

1.5. Адресат программы

Предлагаемая программа рассчитана на учащихся 1 класса, в возрасте 6-8 лет. Программа состоит из 2 блоков: 1 блок состоит из 12 занятий, 2 блок состоит из 6 занятий. Длительность каждого занятия составляет 1 час. Программа может быть реализована в целом, либо отдельными блоками. Реализация программы может осуществляться как индивидуально, так и в групповом формате.

При реализации программы в групповом формате в группу включаются дети, у которых имеются затруднения в общении с ровесниками и взрослыми, отмечается повышенный или сниженный эмоциональный фон, неадекватная самооценка, учащиеся с ОВЗ, также дети, испытывающие трудности в познавательной деятельности (посещали коррекционные и логопедические детские сады).

Отбор участников для занятий осуществляется на основании результатов предварительной диагностики, консультаций с учителем и с письменного согласия родителей (законных представителей) на посещение их ребёнком данных развивающих занятий. В индивидуальном варианте работы рассматривается возможность проведения занятий с детьми, относящимися к группе детей с ОВЗ, дети, у которых имеются затруднения в общении со взрослыми, отмечается сниженный эмоциональный фон, неадекватная самооценка.

Противопоказанием для работы по данной программе является нарушение состояния здоровья в эмоционально-волевой сфере ребёнка, которое требует консультации специалиста-медика. Также нарушение психического здоровья, которое требует индивидуального обучения и индивидуального контроля врача- психотерапевта: «наличие у детей эпилептической болезни, эписиндрома различной степени выраженности или пониженного порога судорожной готовности». (Семаго М.М., Семаго Н.Я. :«Организация и содержание деятельности психолога специального образования. – М. : АРКТИ, 2005- 306 стр.)

1.6. Продолжительность программы

Общая продолжительность программы составляет 18 часов. Продолжительность 1 блока программы составляет 12 часов. Продолжительность 2 блока программы составляет 6 часов. Программа может быть реализована в форме практикума. Предусмотрена реализация программы как по отдельным блокам, так и полностью. Полная реализация двух блоков программы предусматривает 18 часов групповой или индивидуальной работы. Целесообразна реализация программы в режиме одной или двух встреч в неделю. Длительность каждого занятия составляет 1 час.

Каждый из блоков программы состоит из двух этапов.

1. Психологическое обследование

- самооценка – оценка своих качеств;
- определение отношения к школе, учителям, одноклассникам;
- определение эмоционального отношения к школьной жизнедеятельности в целом.

2. Занятия по развитию

- эмоциональной сферы;
- личностных особенностей;
- социальных коммуникаций.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для оказания помощи первоклассникам в адаптации к школе. Помочь детям освоить оптимальный стиль взаимоотношений, позволяющий сформировать способности к самораскрытию.

Участвуя в групповых занятиях, первоклассники смогут получить позитивный опыт взаимоотношений с окружающими, лучше научиться понимать себя и других, овладеть способами снятия эмоционального напряжения. В индивидуальном варианте реализации программы педагог-психолог выступает как в качестве ведущего, так и участвует в качестве партнера для ребенка при выполнении предложенных заданий.

План занятия.

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (основное содержание).
3. Заключительная часть. (Завершение).

Вводная часть и завершение занимают по четверти времени занятия. Около половины времени уделено основной работе.

Вводная часть посвящена созданию положительного эмоционального настроя, включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения, которые группой не обсуждаются. На первом занятии вводная часть более расширена, проходит знакомство с членами группы, необходимо объяснить ребятам правила работы и в чем она будет заключаться (именно первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения детей в работу), проводится входная диагностика, совместная работа.

В основной части проводятся тематические обсуждения, игры, прослушивание вербального сеанса, рисование. Все происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все упражнения обсуждаются и анализируются.

Заключительная часть, завершение занятия - это рефлексия, отреагирование накопившихся чувств, подведение итогов занятия и настрой на обычные дела. Можно предлагать детям оценить свой опыт, полученный в результате занятий. Завершение может подводить итоги работы вербально, а может быть и чисто игровым.

3. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализацию программы целесообразно проводить во втором полугодии учебного года, начиная с января месяца. Считается, что к этому времени в основном происходит адаптация ребёнка к новым условиям, новому виду деятельности и новому социальному окружению.

Полная программа из 2 блоков включает в себя 18 занятий, общая численность которых составляет 18 часов. 1 блок состоит из 12 занятий по одному часу. 2 блок состоит из 6 занятий по 1 часу. Программа может быть реализована в целом, либо отдельными блоками в течение 2-х или 3-х месяцев.

Программа предусматривает работу по программе как с группой учащихся, так и в индивидуальном режиме. Выбор определяется психологом на основании актуальных возможностей и потребностей учащихся ОУ.

3.1. Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся и форм текущего контроля.

Цель программы «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе: формирование у учащихся первых классов гармоничных личностных особенностей, положительной эмоциональной сферы, оптимальных социальных коммуникаций.

Категория обучающихся: дети 6-8 лет, учащиеся первого класса

Срок обучения: от двух до трёх месяцев

Режим занятий: групповой или индивидуальный.

Форма итоговой аттестации: Наблюдение, анкетирование, диагностика.

№	Наименование блоков программы	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов	Форма контроля
1.	Блок 1. Формирование механизмов адаптации к школе – групповая или индивидуальная работа	12	3,5	8,5	Диагностика, анкетирование, наблюдение
2.	Блок 2. Формирование механизмов адекватного восприятия себя и адекватной самооценки	6	1	5	Диагностика, анкетирование, наблюдение
Итого		18	4,5	13,5	

3.2. Учебно-тематический план.

№	Наименование блоков программы и тем	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов	Форма Контроля
1	Блок1. Формирование механизмов адаптации к школе – групповая или индивидуальная работа	12	3,5	8,5	Диагностика, анкетирование, наблюдение
	Тема1.Знакомство. Предмет и задачи программы.	1	0,5	0,5	
	Знакомство. Правила поведения. Предмет и задачи программы. Умение рассказать о себе	1	0,5	0,5	Диагностика, Наблюдение
	Основная часть	10	2,5	7,5	
	Тема 2. Мир эмоций. Его многообразие. Знакомство с эмоциональными проявлениями. Прослушивание вербального сеанса. Преодоление тревожности	1	0,5	0,5	Рефлексия
	Тема 3. Воображение. Использование изобразительных средств. Прослушивание вербального сеанса. Повышение самореализации.	1	0	1	Рефлексия
	Тема 4. Чувства.	1	0,5	0,5	

	Умение выражать свои чувства. Прослушивание вербального сеанса. Восприятие цветовых образов	1	0,5	0,5	Рефлексия
	Тема 6. Я и другие	4	1	3	
	Развитие чувствительности к переживаниям другого. Прослушивание вербального сеанса. Снижение гиперактивности.	1	0,5	0,5	Рефлексия
	Развитие чувствительности к переживаниям другого. Прослушивание вербального сеанса. Снижение гиперактивности.	1	0,5	0,5	Рефлексия
	Овладение навыками продуктивного взаимодействия в группе. Прослушивание вербального сеанса. Работа с эмоциональным напряжением.	1	0	1	Рефлексия
	Развитие сплочённости группы. Прослушивание вербального сеанса. Работа с эмоциональным напряжением.	1	0	1	Рефлексия
	Тема 7. Я и моя семья	2	0,5	1,5	
	Развитие взаимоотношений с членами семьи. Прослушивание вербального сеанса. Преодоление тревожности.	1	0,5	0,5	Рефлексия
	Мои домашние дела.	1	0	1	Рефлексия
	Тема 8. Я и школа. Формирование эмоционально-положительного отношения к школе. Навыки взаимодействия.	1	0	1	Рефлексия
	Тема 9. Заключение. Анализ работы.	1	0,5	0,5	
	Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий. Подведение итогов.	1	0,5	0,5	Рефлексия. Диагностическое обследование
2.	Блок 2. Формирование механизмов адекватного восприятия себя и адекватной самооценки – групповая или индивидуальная работа	6	1	5	Диагностика, анкетирование, наблюдение
	Тема 1. Знакомство. Предмет и задачи программы.	1	0	1	
	Знакомство. Предмет и задачи программы. Правила поведения. Умение рассказать о себе.	1	0	1	Продолжение диагностики, наблюдение
	Основная часть				
	Тема 2. Самовосприятие	3	1	2	
	Расширение представлений о себе. Прослушивание вербального сеанса.	1	0,5	0,5	Рефлексия

	Отождествление с образом				
	Осознание себя как индивидуальности. Прослушивание вербального сеанса. Расширение образного восприятия	1	0.5	0.5	Рефлексия
	Развитие концентрации внимания. Прослушивание вербального сеанса. Снижение гиперактивности	1	0	1	Рефлексия
	Тема 3. Чувства	1	0	1	
	Умение говорить о себе, о своих чувствах и переживаниях, овладение приемами отреагирования чувства обиды. Прослушивание вербального сеанса. снижение эмоционального напряжения	1	0	1	Рефлексия
	Тема 4. Заключение. Анализ работы	1	0	1	
	Рефлексия изменений, прошедших во время занятий. Подведение итогов	1	0	1	
	Итого	18	4,5	13,5	

3.3. Учебная программа: основное содержание

Блок: Формирование механизмов адаптации к школе – групповая или индивидуальная работа.

Тема 1. Знакомство. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Обсуждение правил работы в группе, взаимоотношений между участниками занятий. Обсуждение программы в целом. Проведение первичной диагностики.

Тема 2. Мир эмоций. Его многообразие. Знакомство с эмоциональными проявлениями. Обсуждение значимости эмоциональных проявлений. Развитие умения понимать свои эмоции и эмоции других. Осознавать, что каждый по-своему эмоционально реагирует на одних и тех же окружающих людей, и происходящие события. Отчетливо понимать о влиянии качества эмоционального проявления на способность установления оптимальных взаимоотношений с окружающими.

Тема 3. Воображение. Воображение универсальная человеческая способность к построению новых целостных образов действительности путём переработки содержания сложившегося практического, чувственного, интеллектуального и эмоционально-смыслового опыта. Одним из ведущих источников развития воображения становится игровая деятельность. В игре у ребёнка вырабатывается способность смотреть на мир как бы глазами другого человека. Развитие воображения существенно способствует формированию образного мышления.

Тема 4. Чувства. Чувства характеризуют устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами. Чувства – это высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях. Чувства связаны с конкретными ситуациями и носят сугубо конкретный индивидуально-личностный характер.

Тема 5. Самовосприятие. Самовосприятие формируется на основе врождённых качеств, принципов системы воспитания и под влиянием того окружения, в котором находится ребёнок. Непринуждённая игровая ситуация позволяет почувствовать

естественные свои проявления. Расширяет представления о себе. Способствует осознанию себя как индивидуальности, а также существенно влияет на оптимизацию процесса социализации.

Тема 6. Я и другие. Наиболее эффективное восприятие себя происходит в процессе взаимодействия ребёнка с другими, когда происходит обмен информацией. Общение удовлетворяет особую потребность человека в контакте с другими людьми. Существует тесная связь между структурами личности и процессом общения. Развитие коммуникативных умений позитивно влияет на формирование личности и в целом также на сплочённость в развивающих и коррекционных группах.

Тема 7. Я и моя семья. В домашних семейных условиях ребёнок проявляет свои качества более естественным образом. У него существуют определённые виды деятельности, которые на него возложены. В силу различных особенностей характера каждого члена семьи у ребёнка могут складываться различные взаимоотношения с каждым из членов семьи. Оптимальным вариантом является такой вариант, когда многообразие взаимоотношений основано доброжелательном и уважительном отношении друг к другу. Известно, что доброжелательные отношения способствуют развитию творческого потенциала ребёнка и достижению успеха в жизни.

Тема 8. Я и школа. Начало обучения в школе связано со многими новыми аспектами в жизни ребёнка. Начинается ведущая учебная деятельность и продолжается процесс социализации, который осуществляется во взаимодействии с различными взрослыми учителями и с большим количеством ровесников-одноклассников. Такое многообразие существенно влияет на формирование эмоционально-положительного отношения к школе.

Тема 9. Заключение. Заключение, анализ проведённой работы, обсуждение изменений, прошедших за время занятий. Подведение итогов. Диагностическое обследование.

Блок 2. «Формирование механизмов адекватного восприятия себя и адекватной самооценки» – индивидуальная и групповая работа 4 темы, 6 занятий.

Тема 1. Знакомство. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Обсуждение правил работы в группе, взаимоотношений между участниками занятий. Обсуждение программы в целом. Проведение первичной диагностики.

Тема 4. Чувства. Чувства характеризуют устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами. Чувства – это высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях. Чувства связаны с конкретными ситуациями и носят сугубо конкретный индивидуально-личностный характер.

Тема 5. Самовосприятие. Самовосприятие формируется на основе врождённых качеств, принципов системы воспитания и под влиянием того окружения, в котором находится ребёнок. Непринуждённая игровая ситуация позволяет почувствовать естественные свои проявления. Расширяет представления о себе. Способствует осознанию себя как индивидуальности, а также существенно влияет на оптимизацию процесса социализации.

Тема 6. Я и другие. Наиболее эффективное восприятие себя происходит в процессе взаимодействия ребёнка с другими, когда происходит обмен информацией. Общение удовлетворяет особую потребность человека в контакте с другими людьми. Существует тесная связь между структурами личности и процессом общения. Развитие коммуникативных умений позитивно влияет на формирование личности и в целом также на сплочённость в развивающих и коррекционных группах.

Тема 7. Я и моя семья. В домашних семейных условиях ребёнок проявляет свои качества более естественным образом. У него существуют определённые виды деятельности, которые на него возложены. В силу различных особенностей характера каждого члена семьи у ребёнка могут складываться различные взаимоотношения с каждым из членов семьи. Оптимальным вариантом является такой вариант, когда многообразие взаимоотношений основано доброжелательном и уважительном отношении друг к другу. Известно, что доброжелательные отношения способствуют развитию творческого потенциала ребёнка и достижению успеха в жизни.

Тема 8. Я и школа. Начало обучения в школе связано со многими новыми аспектами в жизни ребёнка. Начинается ведущая учебная деятельность и продолжается процесс социализации, который осуществляется во взаимодействии с различными взрослыми-учителями и с большим количеством ровесников-одноклассников. Такое многообразие существенно влияет на формирование эмоционально-положительного отношения к школе.

Тема 9. Заключение. Заключение, анализ проведённой работы, обсуждение изменений, прошедших за время занятий. Подведение итогов. Диагностическое обследование.

4. МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В занятиях с детьми 6-10 лет наиболее успешной является игровая форма работы. В программе в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- элементы арт-терапии (сказкотерапия, изотерапия);
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения поставленных задач);
- групповые технологии;
- системный подход;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

5. ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ, ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Гарантия прав участников программы обеспечивается и определяется Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации, а также Уставом образовательного учреждения. Соблюдение этического кодекса психологов, закона о персональных данных, закона об образовании РФ и РТ, Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.2000 г.), выработка правил группы и их соблюдение.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

Специалисты образовательного учреждения создают условия для правильной организации учебной деятельности, предполагающую личностную включенность школьника в процессы развития.

Педагог – психолог несет ответственность за жизнь и здоровье учащегося во время проведения занятий, а также за сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации; адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.

Педагог-психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

Педагог-психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы. Уважительное отношение к себе. Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы. Соблюдать режим посещения занятий.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные требования, предъявляемые к специалистам, реализующим данную программу: обязательное высшее психологическое образование, владение навыками групповой работы.

К методическим материалам, необходимым для реализации данной программы относятся психодиагностические материалы.

Программа реализуется в групповой форме работы при количестве участников 6 человек, а также в индивидуальном формате с одним человеком.

Для реализации данной программы необходимо помещение, в котором возможна работа за столами и проведение двигательных упражнений. Для проведения занятий необходимы мячик, листы бумаги 3-го и 4-го формата, простые и цветные карандаши, резинки, мягкие игрушки, доска для рисования, цветные мелки.

7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа способствует развитию важных характеристик в становлении личности ребёнка. Предлагаемые упражнения позволяют сформировать адекватную позитивную самооценку, веру в реализацию своих возможностей, лучше понимать себя и других. В ходе занятий приобретаются навыки гармоничного взаимодействия с окружающими, умение видеть в людях и различных событиях положительные стороны. Занятия также позволяют сформировать положительное

отношение к учебным занятиям и к школе в целом. В итоге это позволит учащимся более полно реализовать свой потенциал при усвоении учебной программы.

Использование возможностей современных развивающих технологий позволяет обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

- коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизации (умение контролировать свои действия в процессе деятельности и после её завершения, полноценно использовать личностные ресурсы);
- самообразования (готовность обеспечивать успешность образовательной деятельности).

8. СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Система организации контроля реализации программы предполагает отслеживание основных показателей развития учащихся с помощью следующих методов:

Метод наблюдения;

Метод анкетирования;

Метод диагностики;

Рефлексию.

Таким образом, оценка эффективности программы проводится на протяжении всего ее осуществления. Основными оценочными периодами являются этапы психологической работы: установочный этап — 1-й; основной - II-й; заключительный - III-й этап.

9. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для оценки эффективности работы по программе применяется первичная скрининговая диагностика в начале занятий и повторная диагностика в конце реализации программы.

Результативность работы по программе оценивается по следующим критериям:
Сравнение результатов повторной диагностики эмоциональной сферы с предварительными результатами. Оценка эмоциональной сферы проводится с помощью методики ЦТО. При этом оценивается эмоциональное отношение ребёнка к себе, школе, учителю, одноклассникам, тревожность. Уровневые границы: высокий уровень – 1-2 балла, средний уровень – 3-9 баллов, низкий уровень – 10 баллов и более.

Сравнение результатов диагностики к восприятию различных аспектов школьной жизнедеятельности в целом с помощью методики эмоционального отношения к школе. Высокий уровень – всегда, часто – (3 и 2 балла) 5 баллов, средний уровень – иногда - 2 балла, низкий уровень – редко, никогда (1 и 0 баллов) 1 балл.

Положительная динамика в рисунках учащихся (цветовая гамма, эмоциональная напряжённость). Отзыв учителя.

10. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ

ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Эффективность работы группы оценивается по следующим критериям:

Обратная связь участников группы в конце каждого занятия. Участникам задаются вопросы, направленные на выявление их эмоционального состояния и рефлекссию.

Сравнение результатов первичной и повторной диагностик будет свидетельствовать об эффективности реализации программы. Формы диагностики представлены в приложении 1.

Оценкой эффективности проведения программы также являются письменные отзывы педагогов и родителей по завершении работы по программе.

При условии успешной реализации данной программы будет отмечаться положительная динамика в развитии конкретных способностей у детей:

- формирование внутренней шкалы ценностей, с помощью которой ребёнок начинает более адекватно воспринимать и оценивать себя и окружающих;
- формирование позитивной мотивации, которая является существенным стимулом при любом виде деятельности и положительно влияет на раскрытие и развитие внутренних потенциальных способностей;
- развитие познавательных способностей (готовность обеспечивать успешность образовательной деятельности);
- гармонизация эмоциональной сферы;
- формирование и развитие процесса самоорганизации – умение контролировать свои действия в процессе деятельности и после её завершения, полноценно использовать личностные ресурсы;
- гармонизация межличностного общения, способствующая умению эффективно сотрудничать с другими людьми, положительно влиять на процесс социализации ребёнка.

11. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ НА БАЗЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Апробация программы «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе» проводилась на базе ГБОУ Центрального района Санкт-Петербурга в 2013-2018 учебных годах. Посредством анкет обратной связи программа получила положительные отзывы.

Дальнейшая апробация программы «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе» планируется на базе ГБОУ Центрального района в 2018-2019 учебном году.

12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

12.1. Список используемой литературы:

1. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. – СПб.: Изд-во «Сударыня», 1998 – 88 с.
2. Бойко Д.И., Бойко С.В. Как развить навыки общения у ребенка: Метод. рекомендации. - СПб: ЛОИУУ, 1995. – 48 с.
3. Большой психологический словарь: / Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 4-е издание, расширенное. – М.: АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб; 2009 - 816с.
4. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно - методическое пособие. – М.: «Ось - 89», 2002. – 224 с.
5. Выготский Л.С. История развития высших психических функций \ Собр. соч. В 6 т., Т. 3. М., 1983.
6. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов.- М.: Педагогическое общество России, 2003.- 512 с.
7. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. - М.: Политиздат 1989. – 319 с.
8. Грановская Р.М. Элементы практической психологии.– Спб.: Изд. Спб.: Речь. 2003. – 655 с.
9. Групповая психотерапия \ Под ред. Б.Д.Карвасарского, С.Ледера. – Медицина, 1990. – 384 с.
10. Кэдьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с.
11. Леонтьев А.Н. Избр. психол. произв. – М.: 1983. т.1. 286 с.
12. Новый Федеральный Закон об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ с учётом изменений, внесённых Федеральными законами от 3 февраля 2014 г. №11-ФЗ, 15-ФЗ. Москва, издательство «Проспект», 2014 г., с 51-52, ст. 42.
13. Оксана Онисимова «Добрый дракон, или 22 волшебные сказки». – М.: Изд-во: Литагент «АСТ», Серия «Лукоморье», 2015г., 112с., иллюстр.
14. Семаго М.М., Семаго Н.Я. «Организация и содержание деятельности психолога специального образования. – М. : АРКТИ, 2005- 306с.
15. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт НОО, стр.7, раздел I.
16. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности. М.: изд-во «Флинта», 1999 г.

12.2. Рекомендуемая литература для учителей, родителей.

1. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. "Непоседливый ребёнок, или всё о гиперактивных детях". М.: Изд-во Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), 2012.— 208 с.;
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? – 5-е издание, исправленное и дополненное. –М.: Издательство АСТ, 2016.-304 с.: ил.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? / – М.: Издательство АСТ, 2016.-304 с.: ил.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.
5. Маллер А.Р. "Ребёнок с ограниченными возможностями. Книга для родителей". М.: АПК и ПРО, 2002. -64с.;
6. Оксана Онисимова «Истории нашего леса» Издательство: Клевер-Медиа – Групп, 2015г., 88 с.:ил.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Методика ЦТО

Фамилия _____ Имя _____ Шк. № _____
 кл. _____ Дата _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
Я								
Школа								
Учителя								
Одноклассники								
Т – ть								

Методика «Эмоциональное отношение к школе»

Фамилия _____ Имя _____ Шк. № _____
 кл. _____ Дата _____

№ пп		всегда	часто	иногда	редко	никогда
1.	По утрам я чувствую себя бодрым					
2.	В школу я иду с радостью					
3.	На уроках мне интересно					
4.	Домашние задания делаю с удовольствием					
5.	В школе я чувствую себя свободно					
6.	Мне приятно находиться среди одноклассников					