

Профілактична програма
«Адаптація до навчання в НУШ»

ВСТУП

Сьогоднішній першокласник – це завтрашній допитливий школяр, майбутній випускник, громадянин-патріот. Але важливо, аби на кожному етапі становлення він був успішною особистістю, яка володіє знаннями та вміннями, взаємопов'язаними з його ціннісними орієнтирами, що формують його життєві компетентності, необхідні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці.

Саме виклики часу зумовили процес реформування загальної середньої освіти, побудови Нової української школи, яка має за орієнтир збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення навчально-предметного середовища.

Сучасні першокласники-суб'єкти освітнього процесу, які вступають на поріг освітнього закладу з певним станом фізичного та психологічного здоров'я, ступенем дошкільної підготовки, рівнем готовності до систематичного шкільного навчання, сформованості позиції школяра, навичок комунікації тощо.

Завдання психологічної служби закладу загальної середньої освіти полягає в допомозі у забезпеченні психологічного комфорту з перших днів перебування малюків в новому освітньому закладі, сприянні вияву їх творчості та допитливості, розвитку здібностей і розширенню їх можливостей для подальшої самореалізації.

Початок шкільного життя для дитини- це період новизни та стресових ситуацій. Сучасний швидкий темп життя не завжди дає можливість першокласникам швидко змінити свою звичну ігрову діяльність на навчальну.

Адаптація першокласників до навчання в школі-одна з найактуальніших проблем дитячої психології, яка вирішує її разом із педагогікою, психогігієною, біологією, соціологією.

Процес адаптації-ключовий момент становлення дитини в якості суб'єкта освітньої діяльності.

По-перше, тому що в ході адаптації до шкільного навчання дитина отримує орієнтацію в системі поведінки, яка надовго визначає подальшу долю її розвитку.

По-друге, в ході цього процесу формується учнівський колектив з певним рівнем соціально-психологічної згуртованості. Взаємини у шкільному класі виступають дієвим засобом залучення особистості дитини до нових соціальних функцій, культури, норм поведінки, характерних для школи.

Психологічний супровід дітей від самого початку навчання в школі дає змогу здійснювати динамічне спостереження, моніторинг розвитку сфер пізнання, почуттів та емоцій учнів.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

МЕТА ПРОГРАМИ: потрапляючи до школи, дитина набуває не тільки нові знання та вміння, а й певний соціальний статус, значимо змінюється коло її спілкування. Взаємодія та спілкування з дорослими та однолітками є важливим фактором, який багато в чому обумовлює розвиток дитини як людини суспільної. Стосунки з однолітками та дорослими в цьому віці набувають іншого більш якісного рівня взаємин.

У спеціально організованій діяльності психолога щодо соціально-комунікативного розвитку першокласників діти набувають соціального досвіду та оволодівають такими уміннями та навичками, як: контактувати, висловлювати свою думку, згоду або незгоду, виявляти свою життєву позицію, вибачатися і приймати вибачення, запрошувати інших до спільної роботи, бути привітним, брати участь у спільній роботі згідно з домовленістю, зобов'язаннями.

Наявність таких умінь гарантуватиме кожній дитині безконфліктне життя у шкільному середовищі та поза його межами, дасть змогу в майбутньому творчо ставитися до будь-яких змін у житті зі збереженням фізичного та психічного здоров'я.

МЕТА:

- знайомство дітей між собою;
- налагодження позитивних взаємостосунків у класі;
- розвиток вміння відверто розповісти про себе;
- усвідомлення своїх позитивних рис характеру;
- розвиток мовленнєвих вмінь та просторових уявлень;
- формування у дітей вміння усвідомлювати свої переживання, розуміти іншого і самого себе як неповторну особистість; розвиток комунікативних навичок; виховання доброзичливого ставлення до людей.
- формування в учнів навичок спілкування з однолітками;
- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівському колективі;
- виявлення дітей, не прийнятих в колективі, та допомогти їм адаптуватися.
- формування навичок міжособистісної взаємодії, вміння орієнтуватися в новому соціальному середовищі;
- розвиток навичок безпечної поведінки, вміння протистояти натиску і агресії;
- формування вміння визначати емоції та почуття у складних ситуаціях спілкування.

МЕТОДИ ТА ФОРМИ РОБОТИ:

Єдина система занять розроблена з урахуванням вікових та психічних особливостей учнів шестирічного та семеричного віку. Для учнів молодших класів школи найбільш привабливою та доступною діяльністю є гра, тому ігрові вправи поєднуються з навчальними.

Заняття формують дружній стиль спілкування, позитивні емоції, створюють ситуації для позитивних проявів спілкування дітей один з одним.

ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА ПРОГРАМИ:

Профілактична програма «Адаптація до навчання в школі» складається з трьох занять.

Форма проведення: групова.

Кожне заняття організовується за такою схемою:

1. Вступна частина кожного заняття налаштовує групу на спільну роботу, встановлює емоційний контакт між усіма дітьми. Включає вітання, ігри та вправи на створення позитивної атмосфери, активізацію учнів.
2. Основна частина занять включає значеннєве навантаження всього заняття; вона складається з вправ, ігор та інших видів роботи; також включає рухову гру розвивального спрямування.
3. Завершальна частина кожного заняття закріплює позитивні емоції від заняття, передбачає групове єднання.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ:

Вікова категорія: діти віком 6-7 років, які мають низький рівень шкільної адаптації або ознаки дезадаптації. Термін проведення: 2 рази на тиждень по 35 хвилин.

Оптимальна кількість дітей в групі: 7-15 чоловік.

Вимоги до приміщення – просторе і провітрюване приміщення, де є можливість поєднання занять за партою та в колі.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

1. Підвищення рівня адаптації до навчання у школі.
2. Підвищення мотивації до навчання у школі.
3. Розвиток здатності до саморегуляції поведінки та вияв вольових зусиль.
4. Успішна соціалізація.
5. Розвиток комунікативних навичок.
6. Підвищення вербальної активності, збільшення словникового запасу.

7. Створенню дружніх стосунків , сприятливої психологічної атмосфери у групі першокласників.
8. Зменшення негативних емоційних проявів та афективних реакцій у поведінці.
- 9.Зниження рівня імпульсивності, тривожності, агресивності, стабілізація емоційного стану.
10. Емоційно-позитивне ставлення до школи.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ

№	ТЕМА	МЕТОДИ	Час виконання
1.	ЗАНЯТТЯ 1 «Я-ОСОБИСТІСТЬ»	1. Вступ. Мотивація 2. Вправа «Продовж за мною» 3. Правила роботи 4. Вправа «Те, що я люблю» 5. Прощання	35 хвилин
2.	ЗАНЯТТЯ 2 «Я В КОЛЕКТИВІ»	1. Вправа «Павутинка» 2. Правила роботи 3. Релаксаційна вправа «Лимони» 4. Вправа «За що ми любимо свій клас?» 5. Вправа «Хмаринка» 6. Прощання	35 хвилин
3.	ЗАНЯТТЯ 3 «Я-ТА ДОРΟΣЛІ»	1. Вправа «Як би я був...» 2. Наші правила 3. Бесіда «Я та дорослі» 4. Малюнок «Мій улюблений дорослий» 5. Вправа «Я бажаю тобі...» 6. Прощання	35 хвилин

ЗАНЯТТЯ 1 «Я-ОСОБИСТІСТЬ»

Мета:

- знайомство дітей між собою;
- налагодження позитивних взаємостосунків у класі;
- розвиток вміння відверто розповідати про себе;
- усвідомлення своїх позитивних рис характеру;
- розвиток мовленнєвих вмінь та просторових уявлень;
- формування у дітей уміння усвідомлювати свої переживання, розуміти іншого і самого себе як неповторну особистість; розвиток комунікативних навичок;
- виховання доброзичливого ставлення до людей.

Ресурси: плакат «Наші правила»; аркуші паперу А4; кольорові олівці.

Тривалість 35 хвилин.

Опис змісту діяльності

1. Вступ. Мотивація.

Діти сідають в коло. Психолог повідомляє дітям, що вони будуть зустрічатися на спеціальних заняттях. Але ці заняття будуть не зовсім схожі на уроки. На них ми будемо гратися, малювати, розповідати про себе, ділитися одне з одним своїми радощами і розповідати про те, що засмучує, допомагати і підтримати одне одного.

2. Вправа «Продовж за мною»

Психолог пропонує дітям назвати своє ім'я та розповісти щось про себе: скільки років, з ким живе, чи є братик або сестричка, до якого садочка ходив тощо. Психологу важливо задалегіть ознайомитися із соціальним паспортом дітей.

3. Правила роботи

Психолог пояснює, що на занятті ми будемо дотримуватись певних правил (плакат «Наші правила»). Вони дуже прості, але обов'язкові для всіх:

1. Уважно слухати.
2. Виконувати вказівки ведучого.
3. Не перебивати.
4. Не кричати.
5. Допомогати одне одному.

Запитати у дітей чи згодні вони з такими правилами? Чи хотіли б вони щось додати?

4. Вправа «Те, що я люблю»

Психолог пропонує учням намалювати те, що вони люблять. Після того діти по черзі представляють свої роботи. Малюнки по бажанню забирають додому або дарують на згадку психологу.

5. Прощання

Всі діти щільно стають у коло, тримаючись за руки. Потім, промовляючи по складах «До побачення», роблять коло ширше й у кінці розмикають руки.

ЗАНЯТТЯ 2 «Я В КОЛЕКТИВІ»

Мета :

- Формування в учнів навичок спілкування з однолітками;
- Створення сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівському колективі;
- Виявлення дітей, не прийнятих в колективі, та допомогти їм адаптуватися.

Ресурси : клубок з нитками; плакат «Наші правила»; повітряні кулі заповнені рисом; кольоровий папір; фломастери; музичний супровід.

Тривалість: 35 хвилин

Опис змісту діяльності

1. Вправа «Павутинка»

Діти разом із психологом стають в коло і психолог пропонує привітатись, але не звичайним способом. Вітатися будуть всі по черзі, при цьому давати один одному клубок з нитками, залишаючи собі нитку з клубка. Вітатись можна з ким завгодно, не обов'язково це робити по колу.

Під кінець вправи утворюється павутинка і психолог пропонує дітям перевірити, чи міцна вона. Після підводить підсумки, що кожен з них член нашого колективу і тільки якщо ми всі будимо триматись разом, не будемо сваритись і тільки в такому випадку наша «павутинка дружби» буде такою міцною.

2. Правила роботи

Звернути увагу дітей на правила, за якими ми будемо працювати (плакат «Наші правила»)

3. Уважно слухати.
4. Виконувати вказівки ведучого.
5. Не перебивати.
6. Не кричати.
7. Допомогати одне одному.

3.Релаксаційна вправа «Лимони»

Психолог готує м'ячики для зняття стресу, заповнюючи порожні повітряні кулі сухим рисом, або піском, або маленькими сухими бобами і зв'язує їх у м'ячики розміром з кулак.

Психолог роздає м'ячики (один для кожної дитини) і показує дітям, як стискати та відпускати м'ячики, щоб розслабитися.

Психолог може використати м'ячики, щоб зробити вигляд, що це лимони (або інший фрукт), і вони будуть вичавлювати їх, щоб зробити сік.

Психолог запитує дітей, як вони почуваються після того, як відпускають стискання.

Психолог пояснює дітям, що коли люди відчують засмучення, гнів, печаль, розчарування, страх, тощо, їх м'язи напружуються. Таким чином, якщо ми стискаємо наші м'язи, а потім відпускаємо їх, ми можемо допомогти нашому організму розслабитися.

Психолог може дозволити дітям взяти м'ячики додому, щоб використовувати їх, коли їм потрібно розслабитися.

Психолог може також тримати коробку м'ячиків для зняття стресу в класі, щоб використовувати для регулярної релаксації в класі.

М'ячики також можна використовувати під час гри або кола спілкування (кидаючи м'яч від однієї дитини до іншої, і той, хто зловить м'яч, має говорити).

4. Вправа «За що ми любимо свій клас?»

Учням пропонується згадати цікавий, смішний випадок з їх шкільного життя (як готувались до школи, як святкували Перший дзвоник, з ким познайомились вперше. Як гралися на перерві). Учням дається декілька хвилин для спогадів. Після кожен розповідає свою історію, вони можуть повторюватися. Вправа виконується під музику, коли музика вимкнеться учні займають свої місця і всі переходять до обговорення.

5. Вправа «Хмаринки»

Психолог пропонує дітям обрати аркуш паперу будь-якого кольору та способом обривання створити хмаринку, підписати та подарувати її будь-кому.

Психолог звертає увагу на тих дітей, які отримали декілька хмаринок. Для себе відмічає тих учнів, які їх отримали менше, або не отримали зовсім. Дає таким дітям заготовлені заздалегідь власноруч, надалі більш активно включає їх до взаємодії з іншими учасниками.

6. Прощання

Всі діти щільно стають у коло, тримаючись за руки. Потім, промовляючи по складах «До побачення», роблять коло ширше й у кінці розмикають руки.

ЗАНЯТТЯ 3 «Я ТА ДОРΟΣЛІ»

Мета:

- формування навичок міжособистісної взаємодії, уміння орієнтуватися в новому соціальному середовищі;
- розвиток навичок безпечної поведінки, уміння протистояти натиску і агресії;

- формування вміння визначати емоції та почуття у складних ситуаціях спілкування.

Ресурси: плакат «Наші правила»; аркуші паперу А4; кольорові олівці; штучна квітка.

Тривалість: 35 хвилин

Опис змісту діяльності

1. Вправа «Як би я був...»

Продовжити фразу «як би я був їжею (новорічним подарунком, природним явищем, запахом, меблями, деревом, квіткою...), то був би...» і пояснити чому.

2. Наші правила

Звернути увагу дітей на правила, за якими ми працюємо.

3. Уважно слухати.
4. Виконувати вказівки ведучого.
5. Не перебивати.
6. Не кричати.
7. Допомогати одне одному.

3. Бесіда «Я та дорослі»

Психолог запитує : Яких дорослих діти знають? (батьки, родичі, вчителька, вихователька тощо). Для чого потрібні дорослі? (навчають, допомагають, можуть дістати з шафи, все купити, зароблять гроші). Що дорослі не вміють робити? А що вміють робити діти? (грати, бігати, стрибати тощо).

4. Малюнок «Мій улюблений дорослий»

Психолог пропонує учням намалювати того дорослого, якого вони дуже люблять, хто їм подобається, з ким гарні відносини. Після цього діти представляють свої малюнки.

Обговорення (хто намальований, за що любиш).

5.Вправа «Я бажаю тобі...»

Учасники стають у коло, передають один одному квітку і висловлюють добрі побажання або слова подяки.

6.Прощання

Всі діти щільно стають у коло, тримаючись за руки. Потім, промовляючи по складах «До побачення», роблять коло ширше й у кінці розмикають руки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Никитин Б.П. Развивающие игры -М.:Просвещение,1981.
2. Северіна Л.В. Помічник психолога. -К.,2000.
- 4.Черемушкина Л.В. Развитие внимания детей. - Ярославль,1997.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика – М.,1990.
6. Р.В. Овчарова „Практична психологія в початковій школі.-М.,2001.
7. Адаптація дитини до школи / Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник – К.: Мікрос-СВС, 2003.
8. Увага дитини / Упоряд.: С. Максименко, Л. Терлецька, О. Главник – К.: Мікрос-СВС, 2004.
9. Коробко С. Психологічний тренінг для молодших школярів. / Газета «Психолог» (спецвипуск) №21 (357) червень, 2009
- 10.Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш!