**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №11»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Утверждаю.***  ***Директор МБОУ «СШ №11»***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К. А. Дистанова*** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Здравствуй школа!**

**педагога-психолога Димовой Юлии Альфредовны**

(Ф.И.О. учителя, составителя рабочей программы)

**2020 – 2021 учебный год**

**Пояснительная записка**

Начало обучения в школе — один из значимых моментов в жизни ребенка, период его качественного изменения, точка перехода к новому состоянию. Многие педагоги и родители недооценивают те качественные изменения, которые происхо­дят в ребенке во время его учения. Гораздо большее внима­ние уделяется количественным параметрам приобретаемых ребенком знаний и умений. Качественные же изменения осо­бенно значимы, они могут сыграть как позитивную, так и нега­тивную роль, могут укрепить психологическое здоровье либо подорвать его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, трудно поддаваться коррекции.

Какова же специфика проблем первоклассника? Она на­глядно выявляется при собеседованиях с родителями в нача­ле первого года обучения. Содержание родительских жалоб в это время обычно сводится к тому, что ребенок неряшливо пишет, не старается, либо старается, но, тем не менее, у него многое не получается. Ему трудно жить в атмосфере посто­янной требовательности и контроля, он нуждается в помощи родителей при выполнении домашних заданий и, во всяком случае, — в присутствии взрослых при этом. Переход ребенка в школу часто превращается в настоящее испытание для любя­щих родителей.

Одной из важных задач в работе с первоклассниками — спо­собствовать установлению атмосферы дружелюбия. Нужно учитывать, что большинство детей растут в атмосфере домаш­него тепла и внимания и приходят в школу прямо из рук любящих родителей, бабушек и дедушек. Те же, кто приходит в школу из детского сада, страдают от смены привычного ок­ружения, от утраты налаженных дружеских контактов. В клас­се вокруг них много ровесников, но они все чужие, и общение нужно выстраивать заново, а далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности. Все занятия по блоку «Мои чувства» призваны генерировать положительные эмоции, созда­вать ситуации для позитивных проявлений в общении детей друг с другом.

А сами первоклассники? Они быстро утрачивают празд­ничное настроение Первого сентября, школьные уроки тяго­тят их, они жалуются иа трудности и скуку. Дети с яетерпе-нием ждут звонка на перемену, когда можно переключиться на привычные игры и общение со сверстниками. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формирова­нию установки на преодоление школьных трудностей и спо­собности получать удовлетворение от процесса познания. Поэтому предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования такой установки в близких и доступных детям формах — прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказоч­ные образы дети получают возможность осознавать собствен­ные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возмож­ность посмотреть на них со стороны и в то же время иденти­фицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои трудности, а закрепление этой способно­сти происходит в специальных занятиях по блоку «Трудности в школе».

В то же время детям необходимо учиться воспринимать другого человека как сложную целостность, видеть и прини­мать в нем не только хорошее. Занятия по блоку «Какой я – какой ты» помогают школьни­кам строить отношения друг с другом и со взрослыми реалистично.

Показателем успешности первого года психологических за­нятий является в первую очередь налаженная атмосфера сво­бодного, раскованного общения детей друг с другом и с веду­щим. Дети привыкают говорить о себе, о своих чувствах, желаниях, проблемах открыто и доверительно.1 Дети должны быть уверены, что их искренность не повредит им, не будет ос­меяна, не повлечет за собой никаких негативных оценок, и толь­ко тогда появится возможность постепенного перерастания до­верительных отношений в сферу обычных школьных и домашних взаимодействий.

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания начального общего образования, примерной программой по психологии.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В.Хухлаевой.

**Цели и задачи программы**

***Цель****:*формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

***Задачи:***

- способствовать адаптации обучающихся к школьному обучению;

- снижать эмоциональную напряженность обучающихся;

- корректировать поведение у обучающихся с помощью игротерапии;

- формировать эмоционально-положительное отношение обучающихся к совместной деятельности с педагогом;

- формировать учебные мотивы обучающихся;

**Методические средства, используемые в программе**

**Ролевые игры** построены на понимании необходимости ролевого развития человека. К основным нарушениям ролевого развития у детей обычно относят ролевую ригидность - неумение переходить из роли в роль, ролевую аморфность - неумение принимать любую роль, отсутствие ролевой креативности неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей. Соответственно ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

**Психогимнастические игры** направлены на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций, на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети знакомятся с различными эмоциями и учатся управлять ими. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

**Коммуникативные игры**, используемые в программе способствуют формированию у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»; обучают умению сотрудничать.

**Игры и задания, направленные на развитие произвольности**. Произвольность психической деятельности наиболее интенсивно формируется в 6-8 лет, но ее становление продолжается до 20 -21 года. В основе произвольной деятельности лежит становление избирательной активации и формирование навыков программирования, регуляции и контроля деятельности.

**Игровая деятельность** служит благодатной почвой для развития произвольности психической деятельности. Именно в игре дети учатся подчиняться правилам, преодолевают эгоцентрические установки, подчиняются взятой роли, а не собственным желаниям, осознают свои действия и чувства, а также принимают правила, которые задаются из вне и продиктованы игровой ситуацией.

**Игры, направленные на развитие воображения,** можно разделить на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

**Вербальные игры** представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдет, если…»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

**Невербальные игры** предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

**Релаксационные методы**, способствующие снятию психоэмоционального напряжения, внушению желательного настроения.

**Ход занятия:**

1. Ритуал приветствия
2. Разминка
3. Основное содержание:

-Чередование видов деятельности: подвижная – спокойная  
- Интеллектуальные игры  
- Релаксация

1. Рефлексия: понравилось или нет. Почему?

Смысловое содержание: Почему это делали? Для чего мы играли? Как правило, занятия проводятся с середины сентября, после проведения первичного диагностического обследования вновь поступивших в школу учащихся 1 класса. По итогам проведённых занятий проводится вторичная диагностика, на которой выясняется, насколько успешно прошла адаптация учащихся к школе. Если в группе есть учащиеся, которые плохо адаптировались к школе, занятия могут быть продолжены (в групповой или индивидуальной форме).

***Формы организации учебного процесса:***

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Длительность программы - 13 занятий.

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета.

**Учебно-тематический план занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Цели** | **Кол-во часов** |
| Занятие 1  «Знакомство «я+ты=мы» | **Цель:** познакомиться с детьми, организовать общение между ними так, чтобы в группе складывались благоприятные отношения.  **Задачи: 1.** Разучить игры на знакомство. **2.** Рассказать о том, как должны обращаться дети друг к другу, к учителям   и работникам школы. | 1 |
| *Занятие* 2  «Школа и школьные правила» | **Цель: п**ознакомить детей со школой, правилами для учащихся.  **Задачи: 1.** Разучить игры, способствующие восприятию и усвоению школьных правил.  **2.** Рассказать о том, как должны обращаться дети друг к другу, к учителям   и работникам школы. 3. Рассказать об уроках и переменах. Что «можно» и что «нельзя» | 1 |
| Занятие 3  «Учиться будем весело, чтобы хорошо учиться» | **Цель**: развитие памяти, мышления, восприятия, речи учащихся посредством игры.  **Задачи:** 1.  Подобрать игры и упражнения для занятия. 2. Научить детей отвечать на поставленные вопросы, работать в коллективе, не перебивая друг друга и не выскакивая с места. 3.   Повторить цветовую гамму с учащимися. 4.   Повторить с учащимися основные цвета светофора и их значение для пешеходов и водителей. | 1 |
| Занятие 4  «Развиваем пальчики рук» | **Цель:** посредством игр и упражнений развивать мелкую моторику рук учащихся, мыслительные процессы.  **Задачи:** 1.   Подобрать игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук, на развитие речи, мышления. 2. Научить детей выполнять графические задания, данные по образцу. 3. Научить детей правильно держать в руках карандаш и проводить им линии по данному образцу. | 1 |
| Занятие 5-6  «Дорисуем предметы» | **Цель**: помочь поверить в собственные силы. Снять недоверие к собственной руке, коррекция и развитие воображения учащихся.  **Задачи:** 1.  Научить ребёнка рисовать линии на бумаге: ломаные, замкнутые, дугообразные и т.д. 2.  Научить ребёнка выполнять работу под диктовку взрослого. 3.  Научить детей различать основные цвета. 4.  Научить ребёнка распознавать основные геометрические фигуры: круг, квадрат, овал, прямоугольник. | 2 |
| Занятие 7-8  «Путешествия по сказкам» | **Цель:** адаптация учащихся к школе, формирование позитивного отношения к коллективу сверстников.  **Задачи:** 1.  Научить детей действовать по определённым правилам. 2. Формирование совместных действий в коллективе сверстников с помощью игр и упражнений.  3.  Приобщение детей к чтению книг. | 2 |
| Занятие 9-10  «Веселое путешествие в созвездие знаний» | **Цель:** подведение итогов проведённых коррекционно-развивающих занятий.  **Задачи:** 1.  Повторить с учащимися игры на развитие внимания, памяти, мышления, восприятия. 2.  Повторить игры на развитие межличностных отношений в коллективе | 2 |

**Методы отслеживания эффективности программы**

Структура диагностического исследования состоит из двух срезов: на начало работы по программе (в течение первых встреч) и на момент окончания (на последнем занятии и в последующие дни).

Эффективность программы оценивается с помощью расчета процента учащихся от общего количества детей в группе, которые снизили показатели от начала к концу совместной работы.

**Литература**

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 1997.
2. Гиринин Л.Е., Ситникова Л.Н. Вообрази себе. Поиграем – помечтаем. – М., 2001 г.
3. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. – СнП., 2003 г.
4. Гуткин Н.И. Психологическая готовность к школе. – М.: Образование, 1996.
5. Гаврина С. Е., Кутявина Н. Л. и др. Развиваем мышление. – М. , 2003.
6. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. - М., 1999 г.
7. Практическая психология в тестах - М., 2001 г.
8. Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. – М., 2004 г.
9. Нижегородцева Н. В., Шадриков В. Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. – М. , 2002.
10. Кривцова С.В. Навыки жизни: В согласии с собой и миром. – М., 2003 г.
11. Коваленко В.И. Младшие школьники после уроков. – М., 2007 г.
12. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей -  М., 2003 г.
13. Рыскова Н.А. Поведенческие расстройства у детей. – М., 2004 г.
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога (1-2 часть), М., 2002 г.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
16. Школьный психолог - М., 2003 г