

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное ведомственное образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 8 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С. А. Тихашин
Приказ № 80 от 31.08.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ**

Возраст детей 7-10 лет
Разработчик
Плотникова Дария Викторовна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2018

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Коррекция нарушений социально-педагогической адаптации учащихся» имеет социально-педагогическую направленность

Пояснительная записка

Актуальность

Наблюдения специалистов показывают, что период адаптации к школе труден для всех без исключения детей. Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Изменение режима дня, включение в школьный коллектив, учебная деятельность, новые обязанности, новое положение в семье — все эти факторы являются значительной нагрузкой на психику ребенка. Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности.

Помощь в успешной адаптации ребенка в новом статусе, формирование положительного отношения к школе, безусловно, должна исходить и от учителя, и от школьного психолога, и от родителей, отношение которых к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость и освоиться в новом для него виде деятельности.

Научная обоснованность

Поступление ребенка в школу означает смену его социальной позиции и влечет за собой ломку старых стереотипов поведения и взаимоотношений с окружающими, необходимость освоения новых норм и требований, предъявляемых к нему учителем и родителями. Все дети проходят период адаптации к школе, даже те, которые имеют хорошую предварительную подготовку. Этот период, по мнению многих авторов, продолжается в среднем от 10 — 18 дней до 1 — 3 месяцев и сопровождается ростом внутренней напряженности ребенка, повышением уровня тревожности, кризисом недоверия к окружающим повышенным уровнем враждебности, конфликтностью, трудностями в общении, снижением самооценки. При нормальном протекании школьной адаптации эмоциональное самочувствие и самооценка стабилизируются, если же процесс адаптации ребенка в классе затруднен, может наблюдаться деформация его личностного развития. Факторы, влияющие на период адаптационного процесса в начальной школе, зависят в первую очередь от психологического климата семьи, в которой находится ребенок, его социальных навыков и личности педагога (его педагогического стиля общения).

Дети, имеющие проблемы в семье, низкий уровень развития социальных навыков - как правило, показывают высокий уровень дезадаптации в начальной школе. Это может проявляться во враждебности в отношении к другим детям и к взрослым (дети демонстрируют различные формы неприятия взрослых, вступают в многообразные конфликтные отношения со сверстниками - от ревнивого соперничества до открытой враждебности, часто ссорятся, дерутся, мешают друг другу в играх и т.д.). Высокая степень тревожности может проявляться в том, что одни «заботятся о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством», «навязываются другим детям, ими легко управлять», другие, наоборот, «любят быть в центре внимания», хвастаются, паясничают, ведут себя шумно, когда учителя нет в классе.

Тревожность по отношению к другим детям отражает степень тревожности за принятие себя сверстниками и временами может также принимать форму открытой враждебности. Так же недостаток социальной нормативности может отражаться в наличии у детей

неуверенности в одобрении взрослых, которая так же проявляется в различных формах негативизма.

Данная программа базируется на двух основных системах требований, предъявляемых к ребенку в школе: к позиции ученика- (помощь в принятии ответственности в новом для ребенка статусе, обеспечивающая успешность учебной деятельности) и позиции субъекта общения (коррекция и развитие негативных поведенческих проявлений и развитие эмоциональной и личностной сферы ребенка).

Цель программы:

Социально - психологическая адаптация учащихся начальной школы.

Задачи:

1. Развитие эмпатии, умения ориентироваться в собственных чувствах и эмоциях и в чувствах других людей, формирование доверия к окружающим;
2. Снижение уровня тревожности;
3. Повышение уверенности в себе;
4. Обучение эффективным способам взаимодействия с окружающими (развитие коммуникативных навыков).

Адресат

Программа рассчитана на детей 12-18 лет, имеющих трудности в социально-психологической адаптации в начальной школе.

Условия реализации:

Структура занятий:

1. Вводная часть: Разминка.

Цель: Положительный настрой на занятие.

2. Основная часть занятия: Практические упражнения: развивающие и коррекционные игры и задания

Цель: Соответствует конкретным задачам занятия

3. Заключительная часть занятия: Беседа, практические упражнения

Цель: рефлексия занятия, снятие мышечного напряжения, создание положительного эмоционального настроения на следующее занятие

Сроки реализации программы:

Программа состоит из 12 занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Одно занятие длится 1 час

Занятия проводятся индивидуально или в группе. Состав группы: 9-12 человек.

Программа не рассчитана на работу с детьми:

- имеющие интеллектуальные нарушения в развитии интеллекта;
- дети с высоким уровнем социально- психологической дезадаптации (дети с высоким уровнем тревожности и агрессии проходят обучение по данной программе в форме индивидуальных занятий).

Планируемые результаты:

Формирование социально-адаптированного поведения необходимо развитие у ребенка рефлексии и эмпатии, что предполагает его способность к анализу ситуации, собственных психических состояний и действий с позиции внешнего наблюдателя, к пониманию другого человека, умение чувствовать другого и сопереживать ему.

Учебно – тематический план по программе

№	Тема	Содержание	Время	Методы и формы работы
1	Открытие группы. Знакомство. Мое имя.	Создание доброжелательной атмосферы. Рефлексия своего настроения. Упражнения на снятие мышечного напряжения.	1 час	Беседа; упражнение «Моё имя»; диагностика уровня школьной тревожности Филлипса; Тест «Несуществующее животное»; Тест Люшера; Упражнение на завершение.
2	Знакомство с эмоциями	Рефлексия своего настроения. Знакомство с основными эмоциями. Умение распознавать эмоциональные состояния. Эмоциональная и смысловая оценка занятия	1 час	Релаксация «Какого цвета ваше настроение?»; упражнения «Цветок чувств», «Защита»; «Подними себя сам»; «Живые руки».
3	Эмоциональные состояния	Рефлексия своего настроения. Умение распознавать эмоциональные состояния другого по мимике, пантомимике. Упражнения на снятие мышечного напряжения.	1 час	Упражнения «Передай добрые чувства соседу»; «Преодолей препятствие»; «Как я справляюсь с жизненными трудностями»; ролевая игра по выбору детей; релаксация «На берегу моря».
4	Укрепление Собственного «Я»	Рефлексия своего настроения. Повышение уверенности в себе и значимости в коллективе. Формирование чувства доверия к окружающим. Ретроспективная оценка занятия. Упражнения на снятие мышечного напряжения.	1 час	Упражнения «На что похоже моё настроение»; «Фантом»; «Шарики чувств»; упражнение с мячом «Мне понравилось...».
5	Работа с агрессией	Отреагирование агрессивных чувств. Обучение рефлексии и контролю своего поведения. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнение «Желаю тебе удачи в ...»; беседа о понятии «Агрессия»; упражнение «Школа пугания»; игра «Будь вежливым»; упражнения «Шкала гнева»; «Скульптура из шариков».

6	Работа со страхами.	Разминка. Принятие и преобразование объекта страха. Формирование чувства доверия. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Релаксация «Гроза»; беседа «Что такое страх»; упражнения «Три поросёнка»; «Когда я боюсь»; «Облака радости»; упражнение на завершении.
7	Самоанализ	Развитие рефлексии и самоанализа. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнения «Поздороваемся»; «Письмо самому себе»; «Цели и дела»; «Я – хороший, я - плохой»; притча о трёх мудрецах; упражнение на завершение.
8	Общение	Умение слушать и слышать партнера. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнение «Кошки - мышки»; понятие «Общение»; упражнение «Говорю, что вижу»; «Испорченный телефон»; «Разговор через стекло».
9	«Волшебные» средства понимания»	Развитие эмпатии. Умение сотрудничать. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнение «Тень»; беседа «Средства общения; «Зеркало»; «Что помогает в общении с другими людьми»; «Согласованные действия»; Свободный рисунок; Обсуждение «Что мне помогает в общении».
10	Конфликты	Умение добиваться своей цели приемлемыми способами. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнение «Кроссворд»; мини-лекция о конфликте; ролевая игра; релаксация «Моя жемчужина»; рисунок «Моя жемчужина».
11	Сотрудничество.	Умение учитывать интересы других, умение сотрудничать. Ретроспективная оценка занятия.	1 час	Упражнение «Скульптура друзей»; «Словарь ситуаций»; «Пустой стул»; «Отстаивание своего мнения»; упражнение на завершение.
12	Закрытие группы.	Рефлексия занятий, подведение итогов работы группы.	1 час	Упражнение «Подчёркивание общности»; повторная диагностика; коллективный рисунок «Как здорово, что мы есть!».
	ИТОГО	12 часов		

Методы оценки результативности (эффективности) программы

Результативность программы определяется с помощью следующих методов:

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;
Тест «Несуществующее животное»
Тест Люшера

Учебно-методический комплекс программы:

- 4.1. Для проведения занятий необходимо:
1. Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.
 2. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.
 3. В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.
 4. В помещении не должно быть предметов представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

Методическое оснащение программы:

Шпак Л.Л. Социальная дезадаптация: признаки, механизмы, уровни // "Социологические исследования". – 2011. – №3. – С. 50-55.
Яценко Н. Е. Толковый словарь обществоведческих терминов. – М.: Наука, 1999.
Смирнова, Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004.
Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. – М.: Аспект Пресс, 2001.
Бердюгина Е.А. Профилактика социальных дезадаптаций в дошкольном возрасте // Актуальные проблемы специальной психологии в образовании: Сб. докл. межрегион. науч.-практ. конф.: В 2-х ч. Новосибирск, 2002. – С. 91-95

Структура программы:

- 1 Раздел Первичная диагностика
2 Раздел
Профилактическая часть
3 Раздел
Повторная диагностика

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(7-10 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

Список литературы

- Гарбузов В.И. «Воспитание ребенка». — СПб.: Дельта, М.: ООО «Издательство АСТ», 2007.
- Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» — М.: Черо, 2009.
- Дубровина В.И. «Активные методы в работе школьного психолога» / М., 2008.
- Дубровина В.И. «Рабочая книга школьного психолога». М., 2008.
- Дубровина В.И. «Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога» / М., 2007.

- Жутикова Н.В. «Психологические уроки обыденной жизни: Беседы психолога: Кн. для учителей и родителей». —М.: Просвещение, 2010.
- Зинкевич - Евстигнеева Т.Д. «Тренинг по сказкотерапии».СПб.:Речь,2011.
- Калинина Р.Р.«Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения»- СПб.: Речь,2012.
- Паренс Г. «Агрессия наших детей» /Пер. с англ. — М.: Изд. Дом «Форум»,2011.