МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №62 ИМЕНИ КОМАРОВА ВЛАДИМИРА МИХАЙЛОВИЧА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор МАОУ «Лицей №62
классных руководителей	МАОУ «Лицей №62 имени	имени Комарова
_____	Комарова Владимира Михайловича»	Владимира Михайловича»
А.Р. Муллаянова	_____ К.О. Базлова	_____ Н.Е. Филичкина
Протокол № 1 от 26.08.26 г	От 27.08.26 г.	Приказ № 216 от 28.08.26 г.

Рабочая Программа
курса внеурочной деятельности «Час психолога»
для 1 класса
на 2026-2027 учебный год

Уфа-2026

Актуальность проблемы

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни. Особенно это касается детей-спортсменов, для которых школа становится практически вторым домом, а классный коллектив – второй семьей. Также важно учитывать состояние перегрузки детей, особенно в первом классе. Это связано с тем, что к сложностям, возникающим в процессе адаптации у всех школьников, также добавляются состояние усталости и истощенности нервной системы, что связано с большим количеством физических и интеллектуальных нагрузок. В связи с этим в программе делается акцент на развитие умения расслабляться, отреагировать сложные эмоции гнева и тревоги, научиться управлять своим телом и эмоциями в соответствии с возможностями возраста.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным (Битянова М.Р.).

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана коррекционно-развивающая программа.

Цель и задачи

Данная программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, направлена на осуществление комплексного психолого-педагогического сопровождения детей в период адаптации к школе: учащихся первых классов.

Программа дает возможность отслеживать процесс развития, заниматься глубокой и всесторонней как профилактической, так и развивающей работой в зоне ближайшего развития детей определенного возраста.

Психолог становится полноправным участником образовательного процесса. У него появляется возможность тесно сотрудничать с педагогами в решении проблем и задач развития конкретных детей и ученического

коллектива в целом, прежде всего - с классным руководителем.

Проблема адаптации первоклассника к обучению в школе является одной из самых важных для педагогики и психологии образования, так как от того, как ребенок адаптируется в школе, насколько успешно пройдут его первые месяцы и первый год в образовательном учреждении, зависит не только успешность его обучения, отношение к учению, учителю и сверстникам, но и способность к дальнейшему психическому, личностному и социальному развитию. Школьная дезадаптация чаще всего проявляется в невозможности обучения ребенка по программе в соответствии с его способностями, в нарушениях учебы и поведения, в конфликтных отношениях со сверстниками и педагогами, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

Младший школьный возраст обещает ребенку новые достижения в новой сфере человеческой деятельности - учении. Этому возрастному периоду психологи уделяют достаточно много внимания, так как именно он особенно важен при формировании личности школьника, в нем закладывается потенциал дальнейшего развития ребенка. В этом возрасте ребенок проходит через кризис развития, связанный с объективным изменением социальной ситуации развития. Новая социальная ситуация вводит ребенка в строго нормированный мир отношений и требует от него организованной произвольности, ответственности за дисциплину, за развитие исполнительских действий, связанных с обретением навыков учебной деятельности, а также за умственное развитие.

С первых дней обучения ребенку предъявляются требования, касающиеся произвольности познавательных процессов, учебной мотивации, навыков, позволяющих успешно осваивать программу и т. д. У каждого ребенка, поступающего в школу, повышается психическая напряженность. Это отражается не только на физическом состоянии, здоровье, но и на поведении ребенка. К специфическим проблемам первоклассников можно отнести разновозрастный состав классов (6 и 7 лет) и неодинаковый уровень подготовки детей, что вызвано множеством программ подготовки к школе, не всегда согласованных с обучением в начальных классах. Даже хорошо подготовленные дети в период адаптации испытывают стресс, показывают не стабильные результаты. Дети с низким уровнем готовности способны потеряться, разочароваться в школе, в той школе, которую они так живо и красочно себе представляли. Таким образом, одним из главных направлений работы школьного психолога в начальной школе является помощь ученику в освоении учебной деятельности как в период адаптации в первом классе, так и на всем протяжении обучения в младших классах.

Психолого-педагогическое сопровождение это особый вид помощи (или поддержки) ребенку, обеспечивающей его развитие в условиях образовательного процесса. Полноценное развитие ученика на всех ступенях школьной жизни складывается из двух составляющих, которые должны согласовываться, взаимодополнять друг друга: реализация тех возможностей, которые ребенку открывает данный этап возрастного развития; реализация

тех возможностей, которые предлагает ему данная социально-педагогическая среда.Следовательно,актуальным направлением работы школьного психологаявляется*профилактика трудностей адаптации у первоклассников.*

Основной целью программы является помощь детям в адаптации к школе, что подразумевает, в частности, развитие саморегуляции детей, предупреждение и снижение тревожности, а также помощь учителю в создании условий, способствующих интенсивному развитию познавательных возможностей и коммуникативных способностей первоклассников.

Задачи обучающие:

- формировать у первоклассников реальные представления об особенностях обучения в школе;
- формировать и развивать общеучебные умения и навыки (умение самостоятельно работать в заданном темпе, умение контролировать и оценивать свою работу).

Задачи развивающие:

- развивать у детей различные виды памяти, внимания, воображения;
- развивать речь при работе над словом, словосочетанием, предложением.
- развивать мышления в ходе усвоения детьми таких приёмов мыслительной деятельности как умение анализировать, сравнивать, синтезировать, обобщать, выделять главное, доказывать и опровергать.
- развивать сенсорную сферу ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук) и двигательную сферу.

Задачи воспитательные:

- формировать навыки общения;
- корректировать трудности поведения и характера;
- формировать систему нравственных межличностных отношений (формирование «я-концепции»).

В соответствии с задачами можно выделить основные ***направления работы*** по адаптации первоклассников к школе:

1. Психологическая диагностика.
2. Консультативная работа с педагогами и родителями.
3. Профилактическая работа.
4. Коррекционно-развивающая работа.
5. Аналитическая работа.

Учитывая психологические особенности учащихся в работе используются следующие **формы**: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная.

Методы работы:

-наблюдение;

-беседа;

- анкетирование;

- опрос;

- тестирование;

-игротерапия – метод моделирования системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях;

-арттерапия – метод гармонизации развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания;

-тренинг – метод обучения ребенка адекватным формам поведения в проблемных ситуациях;

-психогимнастика – невербальный метод групповой терапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии;

-метод социальной терапии – метод психологического воздействия, основанный на использовании социального принятия, признания, социального одобрения и положительной оценки ребенка значимым социальным окружением – как взрослыми, так и сверстниками.

Принципы модели психолого-педагогического сопровождения:

научность– использование научно обоснованных и апробированных в педагогической практике технологий и методик;

системность – организация системы работы со всеми участниками образовательного процесса;

комплексность - совместная деятельность различных специалистов, всех участников учебно-воспитательного процесса в решении задач сопровождения: классного руководителя, учителей, администрации, педагога-психолога и др.;

превентивность - обеспечение перехода от принципа «скорой помощи» (реагирования на уже возникшие проблемы) к предупреждению возникновения проблемных ситуаций.

открытость – последовательное использование ресурсов сетевого взаимодействия и социального партнёрства, открытость мероприятий для педагогических и руководящих работников ОУ,

технологичность - использование современных технологий, интерактивной стратегии в работе.

Структура программы

Программа включает себя четыре раздела:

Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни

Раздел 2. Развитие познавательных процессов.

Раздел 3. Развитие эмоционально-волевой сферы

Раздел 4. Развитие коммуникативных умений и навыков

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения).

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

Планируемый результат: благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школе, сформированность УУД.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;

- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов
- установление контакта с обучающимися, с учителем;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Показатели неблагоприятной психологической адаптации.

- *Физиологический уровень*: повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).
- *Познавательный уровень*, проявляющийся в неуспешности обучения по программе, соответствующей возрасту и способностям ребёнка Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.
- *Эмоциональный уровень*, проявляющийся в нарушении отношения к обучению, учителям, жизненной перспективе, связанной с учёбой. Учебная и игровая пассивность, агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх. Ребенок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями. Плохо относится к перспективе обучения.
- *Социально-психологический уровень*: упрямство, капризы, повышенная конфликтность, чувства неуверенности, неполноценности, своего отличия от других, заметная уединённость в кругу одноклассников, лживость, заниженная либо завышенная самооценка, сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.
- *Поведенческий уровень*, проявляется в импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, непринятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям. Причем дети в зависимости от характера и физиологических особенностей могут вести себя по-разному. Одни будут проявлять импульсивность и агрессивность, другие – зажатость и неадекватные реакции.

Сформированность УУД.

1.Личностные УУД: принятие социальной роли ученика; сформированность внутренней позиции школьника; принятие и соблюдение норм школьного поведения; осуществление морального выбора с адекватной нравственной

оценкой действий; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; овладение начальными навыками адаптации в социуме.
2. *Регулятивные УУД*: овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности; осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий; освоение способов решения проблем творческого характера.
3. *Познавательные УУД:* овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.
4. *Коммуникативные УУД*: способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; сформированность норм в общении с детьми и взрослыми; сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Программа рассчитана на один год обучения.

Условия реализации программы

Содержание	**Формы и методы**	**Сроки проведения**	**Предполагаемый результат**
1. Наблюдение	Целевое посещение	в течение	Выявление

за процессом адаптации у учащихся 1 классов (на первичном и вторичном этапе).	уроков, наблюдение во вне учебное время.	года	учащихся, испытывающих трудности адаптации на первичном этапе и вторичном этапе путём наблюдения.
2. Психолого-педагогическая диагностика, направленная на выявление уровня адаптации первоклассников.	1. Экспертный опрос педагогов.	В течение года	Выявление учащихся, испытывающих трудности адаптации (на первичном и вторичном этапе) путём диагностики.
	2. Экспертный опрос родителей первоклассников.	В течение года	
	3. Психологическое обследование первоклассников (тестирование групповое и индивидуальное).	октябрь, апрель	
	4. Анализ педагогической документации и материалов предыдущих исследований.	сентябрь	
	5. Углублённое психологическое обследование учащихся (индивидуальн о).	В течение года	
3. Коррекционно-развивающая работа на этапе первичной и вторичной адаптации.	Коррекционно-развивающие занятия с учащимися (групповые)	октябрь-май	Формирование психологического статуса школьника у первоклассников, коррекция эмоционально-волевой сферы, преодоление интеллектуальных трудностей при обучении в школе.

4. Консультационная и просветительская работа с родителями первоклассников.	1. Родительское собрание: «Итоги первичной адаптации детей в школе».	ноябрь	Повышение психологической компетентности в вопросах переживаемого детьми периода, принятие родителями на себя определённой ответственности за ребёнка, совместное решение проблемных ситуаций.
	2. Тематические консультации: проблемы развития внимания, мышления и т.п.; как повысить учебную мотивацию; самооценка; самостоятельность; проблемы тревожности, агрессивности и т.д.	в течение года по запросу	
	3. Индивидуальное консультирование	В течение года	
5. Консультационная и просветительская работа с педагогами 1 классов.	1. Подготовка рекомендаций по вопросам организации психолого-педагогической поддержки детей в период первичной адаптации.	Сентябрь-октябрь	Повышение психологической компетенции педагогов, приведение в соответствие педагогической и психологической стороны деятельности учителя, работающего с первоклассниками с целью оказания помощи учащимся в период адаптации.
	2. Консультирование по актуальным запросам, касающихся проблем обучения, поведения конкретных детей или класса в целом.	в течение года	
6. Подведение итогов первичной и вторичной адаптации первоклассников.	1. Педконсилиум по итогам первичной адаптации учащихся в 1 классах школы.	ноябрь	Выработка стратегии и тактики в оказании помощи учащимся, испытывающим трудности адаптации в школе.
	2. Малый педсовет: «Итоги адаптации первоклассников».	ноябрь, май	

7. Организационно-методическая работа.	1. Подготовка опросников, анкет, тестов.	сентябрь	Осуществление готовности к выполнению запланированных мероприятий.
	2. Подготовка к собраниям, коррекционно-развивающим занятиям.	в течение года	
	3. Изготовление наглядных пособий для коррекционно-развивающих занятий.	в течение года	
	4. Обработка диагностики.	в течение года	
	5. Анализ деятельности.	ноябрь, май	

Этапы реализации программы:

I<u>этап подготовительный</u> (сентябрь – октябрь) включает:

- 1) Психологическое просвещение родителей и классных руководителя 1 класса.
- 2) Психолого-педагогическая диагностика участников образовательного процесса.

Основная задача данного этапа – определить актуальный уровень психического развития первоклассников, выявить детей, имеющих трудности адаптации и нуждающихся в коррекционной и развивающей работе в целях профилактики школьной неуспеваемости и дезадаптации.

Методы работы:

- наблюдение на уроках и вне учебной деятельности;
- экспертные опросы педагогов и родителей;
- психологическое обследование самих детей;
- анализ педагогической документации и материалов предыдущих обследований.

Наблюдение – наиболее распространённый и незаменимый метод в работе с первоклассниками. Применяется выборочное наблюдение, когда фиксируются только некоторые особенности поведения первоклассников. Фиксируются резко выраженные эмоциональные реакции, характерные ответы и ошибки, темп работы, активность на уроках, отношение к успехам неудачам и т.д. Путём систематического наблюдения выделяются дети моторно-расторможенные, возбудимые, раздражительные, малоподвижные, дети эмоционально неустойчивые и с преобладанием определённого типа

эмоций, социально смелые, легко вступающие в контакт, робкие, застенчивые и т.д.

Опрос педагогов рассматривается как основной способ получения. Он позволяет:
- выявить соответствие ряда важнейших характеристик обучения, поведения и общения ребёнка, предъявляемым ему психолого-педагогическими требованиями;
- уточнить содержание и природу трудностей, возникающих у детей с нарушением поведения.

Опрос родителей является вспомогательным методом получения информации об отношении ребёнка к школе, некоторых аспектов его учебной деятельности и актуальном психологическом состоянии.

Анализ документации предполагает работу с тетрадями школьников, просмотр медицинских записей в карте ребёнка.

Психологическое обследование детей направлено на получение информации о особенностях психолого-педагогического статуса школьника: это система отношения к миру, к себе и значимым видам деятельности, особенности мотивационно-личностной сферы, эмоциональное самочувствие. Помимо этого обследование позволяет уточнить содержание и природу школьных трудностей, возникающих у некоторых детей.

Учащиеся обследуются в групповой форме по следующим ***методикам***:
- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);
- Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лусканова.
- Анкета для родителей.
- Проективная методика «Мой класс».
- Проективная методика «Дерево с человечками».

Учащиеся обследуются в индивидуальной форме по следующим методикам:

1. Для изучения эмоционального состояния ребенка в школе – методика «Домики» в модификации Ореховой О.А., «Рисунок школы».
2. Для изучения умственного развития – «Методика исследования словесно-логического мышления».
3. Для изучения развития внимания – «Корректурная проба».

По итогам диагностики заполняются сводные таблицы по каждой методике.

Другие методики применяются по запросу или необходимости, включая индивидуальное обследование.

На основании проведенной работы на первом этапе заполняется карта адаптации на каждого первоклассника и оформляется справка, обобщающая все результаты.

II этап организационный (октябрь) включает:

Психологическое консультирование родителей и педагогов по итогам диагностики.

Результаты диагностики позволяют грамотно построить консультативную работу с родителями и педагогами. Ознакомление классных руководителей с индивидуальными особенностями учащихся в целях дифференциации процесса обучения. Индивидуальные и групповые консультации с родителями по результатам диагностики проводятся в течение I-II четвертей.
Основная задача - проинформировать родителей и педагогов о трудностях адаптации, об уровне актуального психического развития, дать соответствующие рекомендации и получить согласие на дальнейшую психолого-педагогическую работу с детьми.
Консультативная работа с педагогами и родителями, связанная с обсуждением результатов проведенной диагностики, конкретным запросом педагога или родителя в связи с проблемами обучения, общения или психологического самочувствия проводится в течение года.
III этап обучающий (сентябрь – май) включает:

1) Психологическое просвещение педагогов и родителей.
2) Развивающая психолого-педагогическая работа с первоклассниками.

Основная задача данного этапа – профилактика трудностей адаптации у первоклассников.
IV этап заключительный (апрель-май):

1) Психолого-педагогическая диагностика участников образовательного процесса.

2) Консультационная и просветительская работа с родителями.

Содержание коррекционно-развивающих занятий по профилактике трудностей адаптации первоклассников.
Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В.Петровского, Д. Б. Эльконина, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой, М.М. Безруких.
Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность,метод сказкотерапии.
Занятия строятся в доступной и интересной форме. Основное содержание групповых занятий составляли игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников. Занятия входят в систему сопровождения адаптации первоклассников к школе, поэтому в ходе их проведения проходят консультации с учителем на протяжении всего учебного года, встречи с родителями детей индивидуально и на родительских собраниях.
Программа рассчитана на 35 занятий по 1 академических часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю в каждом классе. Программа рассчитана на группу детей в возрасте от 6-7 лет, она разработана с учетом возрастных

особенностей детей и включает занятия различной тематики, способствующие разностороннему развитию детей.

Приблизительная длительность каждого занятия – 35-45 минут, в зависимости от состояния детей, сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы. Дополнительно с групповыми занятиями проводятся индивидуальные занятия с этими детьми по развитию когнитивных умений и способностей, необходимых для обучения в школе. Индивидуальные занятия проводятся раз в неделю в течение 20-30 минут.

Структура занятия.

Каждое занятие состоит из ритуалов приветствия и прощания, разминки, основной части, рефлексии занятия.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного коррекционно-развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

Развивающая работа обеспечивает организацию мероприятий, способствующих личностному развитию учащихся, коррекции недостатков в психофизическом развитии и освоению ими содержания образования.

Основными направлениями работы психолога с младшими школьниками являются:

- Коррекция и развитие компетенций эмоциональной сферы.
- Развитие произвольной регуляции деятельности и поведения.
- Развитие коммуникативных навыков, расширение опыта социальных контактов.
- Формирование продуктивных видов взаимоотношений с окружающими.
- Коррекция нежелательного поведения.

Рассмотри подробнее каждое из этих направлений.

Коррекция и развитие компетенций эмоциональной и коммуникативной сферы, коррекция нежелательного поведения

Для значительной части детейтипичен дефицит социальных способностей, проявляющейся в трудностях взаимодействия с окружающими детьми и взрослыми. В ряде случаев указанный дефицит сопряжен с проблемами эмоциональной регуляции. В связи с этим развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков предполагают:

- гармонизацию аффективной сферы ребенка;
- профилактику и устранение (смягчение) возможных агрессивных и негативистических проявлений, других отклонений в поведении;
- предупреждение и преодоление негативных черт личности и формирующегося характера; развитие и тренировку механизмов, обеспечивающих адаптацию ребенка к новым социальным условиям (в том числе снятие тревожности, робости и т.п.);
- создание условий для развития самосознания и формирования адекватной самооценки;
- развитие социальных эмоций;
- развитие коммуникативных способностей (в том числе стимуляция коммуникативной активности, создание условий, обеспечивающих формирование полноценных эмоциональных и деловых контактов со сверстниками и взрослыми).

Работа по расширению и упорядочению эмоционального опыта детей включает помощь в усвоении ребенком представлений о невербальных средствах выражения эмоций; в формировании понимания смысла и значения различных форм поведения людей в эмоционально значимых ситуациях; в проверке и оценке ребенком собственного текущего поведения на основании полученных знаний и навыков.

Большую роль в данной работе играют индивидуальные и групповые занятия с применением методик игротерапии, сказкотерапии, музыкальной терапии. В процессе такой работы дети учатся понимать смысл и прогнозировать последствия собственного эмоционального поведения. Они осознают значение эмоциональной атмосферы добра, радости, сотрудничества для улучшения и собственного самочувствия, и отношений со сверстниками в классе.

Работа по формированию уверенности в себе и снижению тревожности ведется в таких направлениях, как формирование у них оптимистического склада мышления и мироощущения, положительной установки на предстоящую деятельность, умения освобождаться от страхов, переключаться с неприятных впечатлений, а также укрепление уважения к себе, веры в свои способности и возможности.

Развитие произвольной регуляции деятельности и поведения.

Формирование произвольного поведения должно осуществляется в разноплановой, систематической деятельности – игре, общении, воспитании, обучении. В основе произвольного поведения и деятельности лежит

становление избирательной активации и формирование навыков программирования, регуляции и контроля деятельности. В формировании произвольности психических процессов участвуют различные зоны головного мозга, относящиеся к блоку регуляции тонуса и бодрствования и блоку программирования, регуляции и контроля сложных форм деятельности, по А.Р. Лурия. Блок регуляции тонуса и бодрствования отвечает за концентрацию внимания, уравновешенность и подвижность психических процессов, с его участием формируются планы и мотивы деятельности человека. Блок программирования, регуляции и контроля сложных форм деятельности связан с лобными долями коры головного мозга, которые взаимодействуют с другими структурами мозга, в первую очередь, через двигательные связи.

Первоклассники испытывают значительные затруднения в понимании инструкций, ориентировочной деятельности. Как правило, они не могут самостоятельно оценить протекание собственной деятельности, не замечают очевидных ошибок, не могут осуществить планирование не только контрольных, но исполнительских действий.

При обучении любому навыку (операции, действию, деятельности) следует соблюдать следующую последовательность:

- от совместного действия педагога и ребёнка к самостоятельному;
- от действия по внешней программе к действию во внутренней;
- от развёрнутого поэлементного выполнения и контроля действий к свёрнутой форме.

Произвольность поведения и деятельности необходимо начинать формировать с двигательных и дыхательных упражнений. Управление ритмом дыхания и движения – первые шаги развития произвольности и сохранения энергетического баланса организма.

Развитие планирования, организации и контроля деятельности начинать надо с выполнения внешних программ, несложных по своей структуре. Программа – это серия последовательно выполняемых операций. Операции могут быть записаны (символически изображены) на карточках или проговариваются вслух педагогом. Программа раскрывает содержание действия, т.е. отвечает на вопрос, что нужно делать, указывает способы, отвечая на вопрос, как это делать. Овладение программой операций создаёт схему, структуру протекания психического процесса и способствует формированию целостного действия, а не отдельных его сторон, введение его в систему с другими высшими психическими функциями.

Следование инструкциям – один из приёмов развития произвольного поведения. Введение различных запретов, условных знаков, разрешающих и запрещающих определённые действия, выполнение заданий по очереди способствуют формированию сознательной регуляции собственных действий. Работа, рассказ по плану также развивают произвольность поведения и деятельности.

Одним из эффективных средств развития произвольного поведения младших школьников является игра. 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 извне и продиктованы игровой ситуацией.

Правила, которые являются составной частью дидактических и подвижных игр, позволяют ребенку осознавать, контролировать и оценивать свои действия. В играх с правилами ребенок учится управлять своим поведением в соответствии с определенными представлениями, требованиями, нормами.

Для развития произвольного поведения младших школьников в играх соблюдаются следующие условия:

- активизировать состязательные отношения между партнерами в игре для достижения выигрыша, побуждать детей к соблюдению правил в процессе игры, продолжать формировать отношение к правилам игры как обязательным для всех участников;
- в совместной игре с детьми формировать умение распределять и выполнять различные функции в играх с разными типами взаимодействия, подчиняться справедливому распределению функций (результатам установления очередности, жребия, взаимно контролировать действия в игре;
- учить детей играм с правилами, требующими определенных знаний, умений, навыков (шашки, домино, «Скажи наоборот» и т. п.);

Развитие произвольного поведения ребенка идет по двум основным направлениям: во-первых, выполнение обучающего правила предполагает проявление волевых умственных усилий; во-вторых, выполнение организационных и дисциплинарных правил предполагает применение со стороны ребенка умения действовать в коллективе сверстников подчиняясь общим требованиям со стороны взрослого. Детей необходимо учить контролировать и оценивать выполнение правила, не только по отношению к сверстникам, но и относительно самого себя.

Развитие коммуникативных навыков, расширение опыта социальных контактов. Формирование продуктивных видов взаимоотношений с окружающими.

Основным методом развития коммуникативных способностей младших школьников являлась игровая терапия. Игровая терапия выполняет три функции: диагностическую, терапевтическую и обучающую. Игра оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками группы, помогает снимать напряженность, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Основными коррекционно-развивающими приемами и средствами, используемыми в программе, являются:

1) арт-терапевтические игры и упражнения, ставящие целью устранение аффективных препятствий в общении;

1) обучающие игры и упражнения для достижения более адекватной адаптации и социализации детей;

2) психогимнастика – игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии.

В работе по данному направлению соблюдаются следующие условия:

- непринужденные дружеские отношения с ребенком;
- принятие ребенка таким, какой он есть (отсутствие осуждения и поощрения ребенка);
- нельзя ни торопить, ни замедлять игровой процесс;
- взрослый вводит лишь те ограничения, которые связывают то, что происходит во время игры с реальной жизнью;

Также в программе кроме игровых (с принятием ролей, правил и т.д.), используются также неигровые приемы (совместная деятельность, чтение сказок, рассказов; изобразительная деятельность).

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

№ п/п	*Наименование разделов и тем*	*Всего часов*	*Дата по факту*
	Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни		
1	Вводное. С днем рождения, класс!	1	
2	Я и мое имя.	1	
3	Что значит быть школьником.	1	
4	Школьные правила.	1	
5	Собираем портфель.	1	
6	Школьные оценки.	1	
7	Подсказки и списывание.	1	
8	Что такое хорошо?	1	
9	Диагностика эмоционального состояния.	1	
	Раздел 2. Развитие познавательных способностей.		
10	Внимание! Внимание	2	
11	Я учусь думать	2	
12	Лево, право, верх, низ.	2	
13	Путешествие в страну Вообразилию.	1	
	Раздел 3. Развитие эмоционально-волевой сферы		
14	Мои эмоции	1	
15	Мое настроение	1	
16	Мои магнитики и колючки	1	
17	Радость – одна на всех.	1	
18	Детские страхи.	1	
19	Планета эмоций.	1	

	Раздел 4. Развитие коммуникативных умений и навыков		
20	Что такое общение?	1	
21	Путешествие в страну «Понимание».	1	
22	Мы – дружный класс.	1	
23	Звездная страна.	1	
24	«Драки и обида».	1	
25	«Мы поссорились и помирились».	1	
26	«Застенчивость и Уверенность».	1	
27	Игра-путешествие «Что я знаю про свою школу».	1	
28	«Знакомство с веселыми человечками».	1	
29	«Дом для веселых человечков».	1	
30	«Волшебный сад»	1	
31	Итоговое тестирование	2	
	Итого	**35 ч**	