

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13
с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ школы № 13
с углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Е.В.Харчилава
«16» _____ 2016



**ПРОГРАММА адаптации учащихся 1-х классов
ГБОУ школы № 13 с углубленным изучением английского языка Невского района
при переходе к обучению в начальной школе**

Санкт-Петербург
2016

Пояснительная записка

В начале школьного обучения личностные универсальные учебные действия самоопределения, смыслообразования и нравственно-этической ориентации определяют личностную готовность ребенка к обучению в школе.

На ступени начального общего образования в 1-4 классах проводится **диагностика адаптации** детей к школе, выявление группы риска среди обучающихся, систематическое наблюдение обучения и развития.

К ожидаемым результатам следует отнести формирование внутренней позиции школьника, повышение уровня школьной готовности, социально-психологическую адаптацию в новой системе взаимоотношений, усвоение учащимися школьных правил, формирование у них коммуникативных навыков, необходимых для установления межличностных отношений..

Диагностика индивидуальная и групповая - выявление наиболее важных особенностей деятельности, поведения и психического состояния школьников, которые должны быть учтены в процессе сопровождения.

Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Основной целью определения психологической готовности к школьному обучению является профилактика школьной дезадаптации. Необходимый и достаточный уровень развития ребенка должен быть таким, чтобы программа обучения попадала в «зону ближайшего развития» ребенка.

Адаптированность - это уровень фактического приспособления человека, его социального статуса и самоощущения, удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью.

Процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

Первый этап – ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится две-три недели.

Второй этап - неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижается, бурная реакция начинает затихать.

Третий этап - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Выделяются группы детей, дающих:

1. Легкую адаптацию, состояние напряженности компенсируется в течение 1 четверти.
2. Адаптацию средней тяжести. Нарушения самочувствия наблюдаются в течение полугодия

3. Тяжелую адаптацию. Нарушения здоровья нарастают от начала до конца года.

Критериями благополучной адаптации детей к школе М.М. Безруких предлагает считать:

- 1) благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия;
- 2) отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья;
- 3) хорошее усвоение учебной программы.

Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении первоклассников, так как ведется безоценочное обучение.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Это *легкая* форма адаптации.

Вторая группа детей имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается, дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма *средней* тяжести адаптация.

Третья группа детей

дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, не хотят ходить в школу. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Это *тяжелая* форма адаптации. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении – ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, то все вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика и вместе с родителями разобраться в причинах трудности адаптации к школе.

Основная часть

Цель: создание условий для успешной адаптации учащихся 1-х классов к обучению в школе с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи:

1. Исследование уровня готовности первоклассников к обучению в школе повышенного содержания образования.
2. Исследование степень соответствия учебной нагрузки возможностям ребенка.
3. Выявление групп детей, испытывающих трудности в адаптации к школьному обучению.
4. Применение профилактических мер по предупреждению дезадаптации.
5. Разработка психолого-педагогических мероприятий, способствующих устранению причин дезадаптации первоклассников.
6. Формирование адекватного представления родителей первоклассников о возможностях ребенка, рекомендации по коррекции образовательного маршрута.

Диагностическое направление включает четыре диагностических блока:

	Исследуемый параметр	Участники	Методы исследования
I	Уровень мотивационной готовности учащихся 1-х классов, поступивших в школу	Учащиеся 1-х классов	1. Рисуночный тест «Что мне нравится в школе» 2. Анкета
		Родители учащихся 1-х классов	Анкета для родителей учащихся 1-х классов
II	Параметры адаптации первоклассников, проявляющиеся во всех видах школьной деятельности	Учащиеся 1-х классов	Карта адаптации первоклассника (заполняется учителем)
III	Уровень интеллектуальной готовности к школьному обучению	Учащиеся 1 классов	Схема внутренней диагностики УУД (приложение к образовательной программе)
IV	Наличие признаков нервно-психического напряжения,	2. Родители учащихся 1-х классов	Анкета для родителей учащихся 1-х классов

Профилактическое направление предусматривает мероприятия по повышению социально-психологической и коммуникативной компетенций первоклассников, психолого-педагогическое просвещение родителей учащихся 1-х классов.

Социально-психологическое сопровождение:

- проведение внеклассных мероприятий, способствующих сплочению классного коллектива, принятию новой социальной роли ученика;
- индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение учащихся, имеющих трудности в адаптационном периоде;

- информирование родителей учащихся о возрастных особенностях первоклассников, особенностях протекания процесса адаптации к обучению в школе;
- информирование учителей, работающих в 1-х классах об индивидуальных особенностях первоклассников;

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Деятельность по реализации программы предполагает:

- 1) повышение психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса, участвующих в формировании комфортных условий адаптации первоклассников;
- 2) раннее выявление признаков дезадаптации учащихся 1-х классов, выяснение ее причин, организация проведения своевременных коррекционных психолого-педагогических мероприятий;
- 3) диагностика соответствия учебной нагрузки возможностям ребенка;
- 4) информирование родителей ребенка об особенностях протекания процесса адаптации,
- 5) помощь родителям ребенка в выборе образовательного маршрута с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Педагог-психолог ГБОУ школы №13
с углубленным изучением английского языка

Бородина Л.А.

Приложения:

1. Анкета для родителей первоклассников.
2. Карта адаптации первоклассника

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА
ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ
К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

ОПТИМИЗАЦИЮ
ПЕРВЫХ КЛАССОВ

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Целевая аудитория	Ответственные
<i>Диагностическое направление</i>				
1.	Исследование комфортности учащихся первых классов в школе	Октябрь	1) Учащиеся 1-х классов 2) Родители учащихся 1-х классов	педагог- психолог, учителя 1-х классов
2.	Исследование мотивационной готовности учащихся 1-х классов	Октябрь, ноябрь	1) Учащиеся 1-х классов 2) Родители учащихся 1-х классов	педагог- психолог, учителя 1-х классов
3.	Индивидуальная диагностика интеллектуальной готовности первоклассников к школьному обучению	Ноябрь, декабрь, январь	Учащиеся 1-х классов	педагог- психолог, учителя 1-х классов
4.	Выявление признаков дезадаптации учащихся 1-х классов	Сентябрь- октябрь, ноябрь	1) учителя 1-х классов 2) Родители учащихся 1-х классов	Педагог- психолог, учителя начальной школы
<i>Профилактическое направление</i>				
1.	Совещание по результатам классно-обобщающего контроля процесса адаптации учащихся 1- х классов - психологические трудности первоклассников	Декабрь- январь	Администрация, учителя 1-х классов	учителя 1-х классов педагог- психолог
2.	Родительские собрания «Проблемы адаптации первоклассников», консультации родителей по проблемам первоклассников	октябрь	Родители учащихся 1-х классов	Педагог- психолог, учителя 1-х классов
3.	Занятия по повышению социально-психологической и коммуникативной компетентности первоклассников	В течение года	Учащиеся 1-х классов	Учителя 1-х классов, педагог- психолог
<i>Социально-психологическое сопровождение</i>				

1.	Оказание индивидуальной психологической помощи учащимся 1-х классов, имеющих трудности адаптационного периода	В течение года	Учащиеся 1-х классов	Педагог-психолог
2.	Оказание индивидуальной консультативной помощи родителям учащихся 1-х классов, рекомендации по коррекции образовательного маршрута	В течение года	Учащиеся 1-х классов	Педагог-психолог
3.	Оказание консультативной помощи учителям 1-х классов,	В течение года	Учащиеся 1-х классов	Педагог-психолог
4.	Подготовка материалов и проведение психолого-медико-педагогического консилиума по адаптации учащихся 1-х классов	Декабрь	Администрация, учителя 1-х классов, родители учащихся 1-х классов	педагог-психолог, социальный педагог, медицинский работник

Приложение 1.
А Н К Е Т А

для

родителей учащихся 1-го класса

Каждый переходный этап в жизни ребенка связан с адаптацией к новым условиям, новым требованиям, предъявляемым к нему. Просим вас ответить на вопросы нашей анкеты, чтобы вовремя заметить появившиеся трудности и не дать им превратиться в серьезные проблемы. Заранее благодарим за сотрудничество.

- 1. Фамилия, имя
ребенка _____**
- 2. Класс _____**
- 3. Ваши
Ф.И.О. _____**
- 4. Степень Вашего родства с
ребенком _____**
- 5. Хотел ли Ваш ребенок учиться в школе?**
 - а) Да;**
 - б) Нет;**
 - в) Затрудняюсь ответить**
- 6. С каким настроением ваш ребенок чаще всего идет в школу?**
 - а) Как правило, настроение хорошее, в школу идет с удовольствием;**
 - б) Всякое бывает;**
 - в) Чаще всего, настроение плохое, в школу идти не хочет.**
- 7. Появились ли у Вашего ребенка переживания, беспокойство, связанные с обучением в школе?**
 - а) Нет, все как обычно;**
 - б) Да, появились переживания, беспокойство;**
 - в) Затрудняюсь ответить;**
- 8. Как, Ваш ребенок, на Ваш взгляд, справляется с учебной нагрузкой?**
 - а) учебная нагрузка соответствует его возможностям, он(а) с ней хорошо справляется;**
 - б) Справляется, но бывают затруднения;**
 - в) Учебная нагрузка является чрезмерной, учится с трудом.**
- 9. Есть ли у Вашего ребенка в классе друзья, с которыми он длительно и с удовольствием общается?**
 - а) Да;**
 - б) Нет;**
 - в) Не знаю**
- 10. Сколько времени в день, в среднем, Ваш ребенок бывает на свежем воздухе?**
 - а) Обычно 1,5-2 часа, специально выходим погулять;**
 - б) 1-1,5 часа, преимущественно в выходные дни;**
 - в) В основном, по дороге в школу и из школы;**
- 11. Как проявляется двигательная активность Вашего ребенка?**
 - а) Много и регулярно двигается, посещает спортивную секцию;**

- б) Бывают возможности подвигаться, но редко;
 в) Очень низкая двигательная активность: не любит и не имеет возможности много двигаться.

12. Сколько времени, в среднем, Ваш ребенок проводит за компьютером?

- а) Больше 2 часов в день;
 б) 1 час в день;
 в) Меньше 1 часа в день;
 г) Имеет доступ к компьютеру только в выходные дни.

13. Ниже перечислены симптомы, которые могут возникнуть у ребенка в период адаптации к новым условиям обучения в школе. Если указанные симптомы достаточно сильно выражены и тем более возрастают в последнее время, необходимо отметить цифру «5», если встречаются периодически, в зависимости от интенсивности, цифры «4», «3», «2», при их отсутствии – цифру «1».

1	Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу	1 2 3 4 5
2	Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться	1 2 3 4 5
3	Капризничает ни с того, ни с сего раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть	1 2 3 4 5
4	Часто обижается, дует, не переносит никаких замечаний	1 2 3 4 5
5	Крайне неустойчив в настроении вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно	1 2 3 4 5
6	Все больше грустит и печалится без видимой причины	1 2 3 4 5
7	Как в раннем детстве, может сосать палец, все время что-то вертеть в руках	1 2 3 4 5
8	Долго не засыпает, беспокойно спит, часто просыпается ночью, не может сразу прийти в себя утром	1 2 3 4 5
9	Становится повышенно возбудимым, когда нужно наоборот, сдерживать себя	1 2 3 4 5
10	У него появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях	1 2 3 4 5
11	У него нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках	1 2 3 4 5
12	Быстро устает, отвлекается, не может концентрировать внимание	1 2 3 4 5
13	Становится «сам не свой», с ним все труднее найти общий язык, договориться, без конца меняет решения или уходит в себя	1 2 3 4 5
14	Начинает жаловаться на головные боли вечером или в области живота утром, нередко бледнеет, краснеет, потеет, его без видимой причины беспокоит зуд, аллергия, раздражения кожи	1 2 3 4 5
15	У него снижается аппетит, часто и подолгу болеет, без причин повышается температура, часто пропускает школу.	1 2 3 4 5

Благодарим за сотрудничество!

Приложение 2.

КАРТА ШКОЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

1. Эффективность учебной деятельности.

а) учебная активность

1. **5 баллов** - активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно;
2. **4 балла** – на уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются;
3. **3 балла** – редко поднимает руку, но отвечает всегда правильно;
4. **2 балла** – учебная активность кратковременна, часто отвлекается, не слышит вопроса. Активен, но отвечает неправильно;
5. **1 балл** – пассивен на уроке. Дает отрицательные ответы или не отвечает совсем. «Готовое» с доски переписывает;
6. **0 баллов** – нет учебной активности, совсем не включается.

б) усвоение знания

1. **5 баллов** – правильное выполнение всех заданий;
2. **4 балла** – небольшие поправки, единичные ошибки;
3. **3 балла** – редкие ошибки, которые принято считать ошибками по невнимательности (пропуск букв, цифр, их замена и т.п.);
4. **2 балла** – плохое усвоение материала по одному из основных предметов;
5. **1 балл** – частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий. Много исправлений, зачеркиваний, непостоянство оценок;
6. **0 баллов** – плохое усвоение материала по всем предметам.

2. Усвоение школьных норм поведения

а) поведение на уроке

1. **5 баллов** – сидит спокойно, добросовестно выполняет все требования учителя;
2. **4 балла** – выполняет все требования, но иногда отвлекается;
3. **3 балла** – поворачивается и обменивается короткими репликами, разговаривает на уроке;
4. **2 балла** – часто наблюдается скованность в движениях, позе, напряженность в ответах;
5. **1 балл** – выполняет требования учителя частично. Часто отвлекается, вертится, разговаривает.
6. **0 балл** – не выполняет требования учителя, большую часть урока занимается посторонними делами.

б) поведение на перемене

1. **5 баллов** - высокая игровая активность, охотно участвует в организованных подвижных играх или спокойные игры, чтение книги, доброжелательное общение с кем-нибудь из ребят;
2. **4 балла** – то же, что и в предыдущем п., но нуждается во внешней организации;
3. **3 балла** – активность ограничивается занятиями, связанными с подготовкой к следующему уроку;
4. **2 балла** – не может найти себе занятие, но переходит от одной группы к другой;
5. **1 балл** – пассивный, избегает других. Сидит в стороне. Движения скованы.

6. **0 баллов** – часто нарушает нормы, агрессивен, нападает, не реагирует на дисциплинарные замечания.

3. Успешность социальных контактов

а) Отношения с одноклассниками

1. **5 баллов** - общительный, легко вступает в контакт;
2. **4 балла** - мало инициативен, но легко контактирует, когда к нему обращаются;
3. **3 балла** – сфера общения ограничена, общается только с некоторыми;
4. **2 балла** – предпочитает находиться рядом с детьми, но в контакт с ними не вступает;
5. **1 балла** - замкнут, изолирован, не проявляет интереса к детям;
6. **0 баллов** – негативизм по отношению к детям, постоянно сердится, дети его не любят, обижают его либо агрессивен, обижает других.

б) Отношение к учителю:

1. **5 баллов** – проявляет дружелюбие, стремится понравиться;
2. **4 балла** – явно дорожит хорошим мнением учителя. Стараются выполнить все его требования. Если нужно – сам обращается к нему за помощью.
3. **3 балла** – старательно выполняет требования учителя, но обращается за помощью чаще к одноклассникам;
4. **2 балла** – выполняет требования учителя, однако не заинтересован в общении. Стараются быть незаметным.
5. **1 балл** – избегает контакта с учителем. При общении легко смущается, теряется, говорит тихо, запинаясь.
6. **0 баллов** – общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, обижается при малейшем замечании, плачет при малейшем замечании. Либо агрессивен.

4. Эмоциональное благополучие

а) Эмоции

1. **5 баллов** – ровное, в основном, хорошее настроение, часто улыбается, смеется.
2. **4 балла** - спокойное эмоциональное состояние,
3. **3 балла** – эпизодически проявляет снижение настроение (грустное, слишком серьезное, задумчивое);
4. **2 балла** – проявляет отрицательные эмоции (тревожность, огорчение, страх). Обидчивый, часто ссорится, повышает голос.
5. **1 балл** – депрессивное настроение. Плач без всяких причин.
6. **0 баллов** – агрессия, вспышки гнева, злости, может ударить даже учителя, что-нибудь сломать.

КАРТА ШКОЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

№	Фамилия, имя	Эффективность учебной деятельности	Усвоение школьных норм поведения	Успешность социальных контактов	Эмоциональное благополучие	Общая оценка
---	--------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------	--------------

[illegible]