Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района, Томской области

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ
«Степановская средняя
общеобразовательная школа»
_____А.А. Андреев
Приказ № 121/1 от 30.08. 2018 г.

Программа адаптации младших школьников

в среднем звене в условиях депривации

«Единое целое»

Педагог-психолог:
Овечкина Н.В.

2018 г.

Пояснительная записка

На протяжении всей своей жизни мы тем или иным образом сталкиваемся с проблемой адаптации. Ребенок идет в детский сад, дошкольник начинает обучение в школе, младший школьник переходит в среднее звено, выпускник поступает в учебное заведение, человек просто меняет местожительство. От того насколько успешно пройдет период адаптации, зависит дальнейшее обучение, или продвижение по службе, поэтому, с нашей точки зрения, этой проблеме необходимо уделить наибольшее внимание.

Село Ярцево, где находится наша школа, расположено в некоторой пространственной удаленности. Жители не имеют возможности получать достаточное количество информации, посещать театры, музеи, выставки, поэтому проблема адаптации усиливается наличием социальной, эмоциональной, и когнитивной **депривации.**

Депривация — термин, используемый в самом широком спектре значений в биологических и социальных науках (и, разумеется, в психологии, изучающей, в частности, сочетание биологического и социального в человеке). Происходит от латинского слова *deprivato* (потеря, лишение).

Социальная жизнь учащихся заключена в пределах школы, т.е. учебные занятия, кружки, факультативы, секции проводятся на базе учебного заведения. Таким образом, школа является не только учебным заведением, но и культурно-воспитательным центром села. Особенности социальной жизни учащихся накладывают определенный отпечаток на личностные особенности, на самооценку, самоуважение ребят.

Необходимо учитывать состояние общества, в котором мы живем: неустойчивость общественных процессов, нарушение баланса социальной справедливости, и конечно, насилие, которым пронизано общество. Учитывая, что социализация - процесс усвоения форм и норм социального поведения, необходимо помнить, что подрастающее поколение усваивает те нормы поведения, которые мы им предлагаем практически, независимо от теории.

Необходимо учитывать особенность возраста, и обратить на него внимание. Опираясь на концепцию периодизации детского развития Э.Эриксона в данном возрасте необходимо развитие личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях. От 5 до 12 лет, как указывает Э.Эриксон — школьный возраст — достижение ощущения полноценности, формирование трудолюбия. Целесообразно подчеркнуть актуальность данной проблемы, так как выдвинутая проблема существует не только для описываемой местности. В этих условиях она лишь усиливается наличием частичной депривации. известно, что подобная проблема существует и в тех областях, где есть возможности для восприятия различных стимулов, и депривация создается искусственным путем.

Представленную проблему можно решать через внеклассные формы деятельности. Однако проведение различных тренинговых программ по адаптации считаем наиболее продуктивным способом решения представленной проблемы, потому что через игру, тренинговые упражнения можно научиться решить различные сложные ситуации.

Предлагаем рассмотреть программу по адаптации младших школьников в среднем звене, как одну из форм работы по решению поставленной проблемы, более подробно.

Предлагаемый цикл тренинговых занятий «Единое целое» призван оказать помощь в период адаптации: снизить тревожность, а так же научить пользоваться поддержкой других, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать и совершенствовать себя.

Тренинговая программа необходима для оказания помощи тем школьникам, которые испытывают определенные трудности, и необходимо на первом этапе формирование отдельных качеств, затем их развитие.

Для определения значимости разработанной программы, было проведено психологическое исследование, в ходе которого были выявлены изменения, произошедшие в результате проведения тренингов.

Были использованы методики:

1. Рисуночный тест «Кактус»

Программа тренинговых занятий

Программа содержит упражнения, направленные на повышение коммуникативной культуры в детской тренинговой группе; развитие эмоциональной сферы, развитие индивидуальности и взаимоуважения.

Программа рассчитана на 14 занятий. Продолжительность 1 занятия – 10-20 минут.

Календарно-тематическое планирование

№	№ игры, упражнения	Структура занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	«Егорка».	«Как на горке, на пригорке стоят 33 Егорки» — это присказка, которую говорят все хором, затем каждый участник делает глубокий вдох и самостоятельно на выдохе вслух считает: «Раз Егорка, два Егорка...» и т.д. У кого будет больше «Егорок», тот и победитель.	06.09.	
2	«Релаксация».	Сесть удобно, расслабиться. Вдохнуть глубже, зафиксировать вдох и выдохнуть (3 раза). Сжать руки в кулаки и расслабить (с каждым разом сильнее- 3 раза). Разжать пальцы в напряжении опустить руки вниз, стряхнуть (не на соседа) Поулыбаться как можно шире. Воздушный поцелуй вправо, влево, двумя руками.	13.09	
3	«Нетрадиционное приветствие».	Ладонями, но только их тыльной стороной. Стопами ног (внутренней частью, только очень легко, чтобы не было больно). Коленями (внутренней стороной колена левой ноги, слегка коснуться внутренней стороны колена правой ноги партнера). Плечами (правое плечо легонько прикасается к левому плечу партнера, а затем наоборот). Лбами (но очень осторожно, чтобы не повредить ни собственной головы, ни тем более головы партнера).	20.09	
4	Раз мобила.	Раз мобила, два мобила (ладони внешней стороной поочередно прикладываются к противоположному уху),всего эта игра проходит в группе младших школьников и младших подростков. Хотя старшие подростки, тоже не прочь играть в таком, не для них есть модифицированный и более современный вариант. Пейджеры, пейджеры (ладони внутренней стороной поочередно прикладываются к противоположному бедру). За рулем автомобиля женщина, женщина (описывается силуэт женского	27.09	

		тела). Все в порядке, все нормально (демонстрируется жест «ОК.»). Пальчики, пальчики (демонстрируется жест с вытянутыми указательным пальцем и мизинцем). Ну-ка дружно, ну-ка вместе: Девочки кричат: Девочки!» Молодые люди кричат: «Мальчики!»		
5	«Посиделки»	Ведущий. Перед дальней дорогой принято присесть на дорожку. Вот и вы сейчас должны сесть, но не просто так, а таким образом, чтобы у каждого кто-то сидел на коленках и каждый сидел у кого-то на коленках. Больше ничего не объясняя, ведущий дает команду «Начали!» и запускает секундомер. Как только играющие сообразят, что сесть нужно в круг и примут эту позицию, секундомер останавливается.	04.10	
6	«Номерки»	Ведущий показывает игрокам номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг. Ведущий. Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача — как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом, соблюдая важное условие — не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя. За нарушение этих правил — 10 секунд штрафа, за оскорбительные высказывания — 20 секунд. Начали!	11.10	
7	«Коробки»	Ведущий просит команду выстроиться в линию и демонстрирует наружную часть спичечного коробка. Ведущая. Сейчас вам нужно будет передать коробок от первого к последнему игроку. Условие: коробок мы передаем не руками, а с носа на нос. Первому я надену коробок рукой. Если при передаче коробок упал, то тот, кто передавал, надевает его руками на нос	18.10	

		себе и передает снова. Начали!		
8	«Зоопарк»	Ведущий. Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно две вещи: во-первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного, а во-вторых, услышать, кто еще кричит так же, и сбиться с ним в «стаю». Например, если у вас написано «баран», то вы кричите «бе-е-е». Как только я увижу, что все уже разделились, я остановлю секундомер и проверю, что написано на ваших карточках. Если кто-то оказался не в своей семье, на команду накладывается по 10 штрафных секунд на каждого, кто ошибся. Ведущий выстраивает всех в круг и раздает карточки. Начало этапа по команде «Начали!». Карточки на команду из 7 человек: «собака» — 2 штуки, «кот» — 3 штуки, «гусь» — 2 штуки.	25.10	
9	«Раз цветочек».	Ведущий проговаривает определенные слова и сопровождает их движениями, участники запоминают слова и движения и делают их вместе с ведущим. Юноши и девушки соревнуются, кто громче кричит. Слова следующие: Раз цветочек, два цветочек (руки поочередно сгибаются в локтях, кисти на уровне головы, не сгибая руки в запястьях, совершаем круговые движения кистями), Ежики, ежики. (Обе руки сгибаются в локтях, кисти на уровне головы, не сгибая руки и запястьях, совершаем круговые движения кистями), Наковальня, наковальня (руки сжимаем в кулачки и стучим поочередно одним об другой), Ножики, ножики (руки согнуты в локтях на уровне талии, ладонями вниз и двигаются поочередно одна над другой), Бег на месте, бег на месте (руки, согнутые в локтях, двигаются на уровне талии, имитируя бег), Зайчики, зайчики (ладошки над	08.11	

		головой изображают ушки) Ну-ка дружно, ну-ка вместе: Девочки кричат: «Девочки!» Мальчики кричат: «Мальчики!»		
10	Упражнение «Здравствуйте».	Дети сидят в кругу, ведущий выбирает двух игроков. Звучит музыка, игроки идут вдоль круга с закрытыми глазами и здороваются с ребятами. Затем выбираются 4 человека, и так далее, пока не проиграет вся группа. Обсуждение, какие они были, какие чувства испытали?	15.11	
11	Упражнение. «Какие качества мы ценим в себе».	Ребята делятся на 4 группы. На каждую группу выдаются цветные лепестки. ребята обсуждают качества, которые ценят в себе, советуются друг с другом, записывают эти качества на лепестках. из полученных лепестков составляют цветок. получается 4 цветка. Затем ведущий предлагает ребятам из каждого цветка выбрать 2 наиболее важных качества, которые они ценят в себе и в других людях. Каждая группа выбирает только два лепестка, и ребята выкладывают один общий цветок.	22.11	
12	Упражнение «Угадай эмоцию»	На столе картинками вниз раскладываются карточки. Это могут быть схематичные изображения эмоций, а могут — небольшие сюжетные картинки, где герои демонстрируют различные состояния. Каждый участник по очереди открывает одну карточку, не показывая ее остальным. Задача играющего узнать эмоцию и изобразить ее мимикой, пантомимикой и голосовыми интонациями. В ходе этого упражнения выясняется, что одна и та же эмоция может быть выражена по-разному, с разной силой, с разной интенсивностью (страх — ужас, растерянность — подавленность, радость — восторг). Если есть время, то работу можно продолжить в малых группах. Дети самостоятельно придумывают сюжеты, в которых эмоции проявляются с различной интенсивностью.	29.11	
13	«Лавата»	Все участники стоят в кругу, начинают водить хоровод и напевать: Мы танцуем дружно	6.12	

		Тра-та-та, Тра-та-та. Танец наш веселый Лавата, лавата. У меня ушки красивые, (берутся руками за свои уши), А у соседа лучше (берутся руками за уши соседа). Хоровод продолжается. Дальше идут; шея, плечи, локти, руки и т.д. вплоть, до пяток.		
14	Итоговое занятие	Рефлексия	13.12	

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Резвых Т.П. /_____/
«30» августа 2018 года

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
МБОУ «Степановская СОШ»
Протокол №1 от «30» августа 2018 г.