Программа

«Адаптация обучающихся при переходе на новую ступень обучения»
(для обучающихся 10-х классов)
на 2019-2020 учебный год.

Составитель: педагог-психолог МБОУ «СОШ№2» г. Чебаркуль
Максимова Елена Александровна

Пояснительная записка

Проблема социально-психологической адаптации к новой ситуации обучения для современных десятиклассников стоит особенно остро. Резко меняется социальное окружение, так как редко кто продолжает учиться в том же классном коллективе, что и раньше. Формируется новый коллектив, меняются критерии оценок, теряется статус ученика среди сверстников и подростку вновь приходится формировать представления о себе в глазах окружающих. Этот процесс протекает параллельно с процессом увеличения учебной нагрузки и требований учителей.

Здесь очень важно помочь школьникам сформировать цели обучения на ближайшие 2 года и помочь в проектировании дальнейшего жизненного пути. Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:
• сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
• установление контакта с обучающимися, с учителем;
• формирование адекватного поведения;
• овладение навыками учебной деятельности.

Цель: создать психолого-педагогические условия для успешной адаптации обучающихся к особенностям образовательной среды школы, сохранение психологического здоровья школьников, разработка способов адаптации обучающихся.

Задачи:
1) выявление особенностей психолого - педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
2) способствование становлению группового коллектива;
3) обеспечение психолого — педагогической поддержки обучающихся в период адаптации, позволяющую им не только приспособиться к новым условиям, но и всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах общения и деятельности;
4) актуализирование процесса профессионального и личностного самоопределения старшеклассников;
5) создание условий для развития прикладных умений (способности действовать в ситуации выбора, строить перспективные планы на будущее, решать практические проблемы, составлять алгоритм достижения цели);
6) содействовать формированию умений самоконтроля и самооценки (самокритичность, умение работать над ошибками, реалистичность в оценке собственных способностей);
7) осуществление консультационно - коррекционной работы с обучающимися, испытывающими различные психолого — педагогические трудности.

Формы работы педагога — психолога

1) Наблюдение за обучающимися на уроках и во внеурочное время.
2) Профилактические и просветительские беседы.
3) Адаптационные занятия с элементами тренинга.
4) Консультирование участников образовательного процесса.
5) Диагностика, проведение итоговой диагностики детей «группы риска».
6) Разработка рекомендаций в помощь учителю.

Программа реализуется в течение I полугодия учебного года.

Участники программы:
- педагог-психолог;
-классный руководитель;
-учителя-предметники;

-родители;
-обучающиеся 10 классов.

План

Основные направления сопровождения	Мероприятия	Сроки
Создание условий для адаптации обучающихся к новым социально – психологическим условиям	Наблюдение за обучающимися во внеурочное время	сентябрь
	Посещение уроков в 10 классе	Октябрь, декабрь
	Диагностика учебной мотивации и уровня тревожности обучающихся	Октябрь
	Индивидуальные консультации и коррекционно–развивающие занятия с обучающимися, испытывающими трудности адаптации к новым социально – педагогическим условиям	В течение года
	Консультация для родителей на тему : « » , ознакомление с результатами диагностики.	Ноябрь
Формирование классного коллектива	Социометрическое исследование классного коллектива	Декабрь
Повышение учебной мотивации обучающихся	Психологическая игра – тренинг «Пигмалион»	Октябрь, ноябрь.

Диагностические мероприятия

***Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В.Киршева, Н.В. Рябчикова*)**

Цель методики: Оценка стрессоустойчивости
Сферы применения: Выявление уровня стрессоустойчивости
Примечание по использованию**:** групповая, индивидуальная

Инструкция**.** Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Утверждение	**Редко**	**Иногда**	**Часто**
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее: подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 – очень низкий
53-50	2 – низкий
49-46	3 – ниже среднего
45-42	4 – чуть ниже среднего
41-38	5 – средний
37-34	6 – чуть выше среднего
33-30	7 – выше среднего
29-26	8 – высокий
25-18	9 – очень высокий

Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.)

Инструкция. «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Игра ПИГМАЛИОН

Цель занятия: создания позититивного привлекательного образа выпускника школы, образа, к которому можно было бы стремиться, обучаясь на средней ступени образаования.

Для проведения игры создаются команды по 5 - 6 человек. Для каждой команды выделен отдельный стол, вокруг которого и располагаются ее члены. Игра состоит из нескольких этапов. Игру проводит психолог совместно с классным руководителем.

Обучающиеся встают в круг и по цепочке называют 4 времени года: весна, лето, осень, зима. Так группа делится на 4 команды.

1. Введение. Участникам напоминается легенда о Пигмалионе, скульпторе, который создал статую, в которую влюбился, от чего она ожила. Предложив воспринимать легенду как метафору, школьников просят создать такой образ выпускника школы, который был бы столь привлекательным, что в него можно было бы влюбиться, и тогда мы без сомнения получим таких выпускников в реальности.
2. "Волшебный магазин" (проводится аналогично известному тренинговому упражнению). "Представьте, что в вашу школу приехал волшебник со своим волшебным магазином. В этом магазине есть все человеческие качества, которые только представить. Каждому участнику игры можно приобрести по одному качеству, которое команда сможет использовать для того, чтобы "вылепить" свой образ выпускника".
3. Комнды некоторое время обсуждают, какими качествами должен обладать выпускник, чтобы достичь успеха в жизни, чтобы реализовать свои способности. А затем каждый участник "покупает" у волшебника необходимое качество. Ведущий пишет название качества на цветном картоне (у каждой команды свой цвет). Когда все участники игры "купили" для своей команды качество, каждая команда составляет характеристику выпускника, используя имеющиеся у нее качества. Получившаяся характеристика оглашается.
4. Команды обмениваются мнениями о получившихся образах выпускника у других команд, о достоинствах и недостатках таких выпускников. Команда оценивает работу других команд, распределяя оценки 1, 2, 3 - чем больше нравится образ выпускника, тем меньше оценка (как места в соревнованиях). Для распределения мест можно выдавать жетоны с соответствующими цифрами.
5. Каждую команду просят проранжировать (расположить в порядке убывания значимости) "купленные" ею качества и написать ранг (1, 2, 3, 4, 5, 6) на обратной стороне соответствующей картонной карточки.
6. Каждая команда делегирует одного из своих членов для работы над общим для всех образе - характеристике выпускника школы. Четыре представителя от команд берут с собой карточки с качествами и их рангами и располагаются за отдельным столом. Их задача из всех качеств выбрать 8 или 12 (в 2 или в 3 раза больше чем число команд) для составления характеристики идеального выпускника.
7. Оставшиеся члены команды рисуют символы для качеств, которые были "куплены" их командой. Если игра проходит со зрителями, то во время работы команд можно попросить некоторых зрителей высказать свое мнение о представленных образах (работа какой команды больше понравилась, почему, что можно было бы сделать иначе?).
8. Группа представителей от команд оглашает получившуюся у них характеристику. Называют необходимые качества и чего можно достичь, обладая такими качествами. Картонные таблички с выбранными качествами вывешиваются (выставляются) для всеобщего обозрения. Там, скорее всего, окажутся таблички разного цвета (разных команд) и разного ранга (цифра на обороте).
9. Каждая команда предлагает способы воспитания у себя таких качеств, что надо делать, чтобы стать таким выпускником. Команды выбирают для этого "свои" качества, качества, написанные на табличках командного цвета.
10. Рядом с выставленными табличками - качествами располагают рисунки-символы, соответствующие этим качествам и объявляется конкурс на лучшую эмблему (герб) выпускников нашей школы. В эмблеме рекомендуется использовать созданные символы.
11. Каждый участник игры на отдельном листочке пишет свои личные впечатления об игре, о том, какие качества лично он считает важными для выпускника школы, нравится ли ему получившийся образ выпускника.
12. Подводятся итоги игры. Возможно формальное выявление команды - победительницы. Для этого надо сложить рейтинги на карточках одного цвета. А к ним прибавить места, полученные на этапе 4. Команда, цвет которой получил наименьшую сумму, может быть объявлена победительницей.

Приложение

Примерный набор качеств и характеристик

Положительные качества характера

Аккуратность, активность, альтруизм, артистичность,
бдительность, бережность, бескорыстность, бесстрашие, бесхитростность,
благожелательность, благозвучность, благонадежность, благосклонность, бодрость,
вдумчивость, великодушие, верность, внимательность, внимательность, возмужалость,
восторженность, выдержка, галантность,
гармоничность, гениальность, глубокомысленность, гордость, дальновидность,
дальнозоркость, даровитость, деликатность, деловитость, динамичность, дипломатичность,
доброжелательность, добросовестность, доброта, доверительность,
доверчивость, доминирование, дружелюбие, душевность, живучесть,
жизнедеятельность, жизнелюбие, жизнерадостность, жизнестойкость,
заботливость, задорность, здравомыслие, зрелость, избирательность,
изысканность, импозантность,
инициативность, интеллигентность, интуитивность, исключительность,
искренность, колоритный коммуникабельность, компетентность, конкретность, корректность,
красноречивость, красота, краткость, критичность, кротость, лаконичность,
лиричность, ловкость, лояльность, любезность, любознательность, любопытство, максимализм,
мечтательность, милосердие, многогранность, монолитность, мудрость,
мудрость, мужественность, наблюдательность, надежность, напористость,
настойчивость, настороженность, находчивость, невозмутимость,
нежность, независимость, незаурядность, неизменность, непоколебимость,
непокорность, непосредственность, непреклонность, непринужденность, неприхотливость,
нерушимость, обаяние, оборотливость, обходительность,
общительность, обязательность, одаренность, одухотворенность, оптимистичность,
оригинальность, основательность, осторожность, остроумие, ответственность отзывчивость,
порядочность постоянство, постоянство, почтительность, практичность, преданность,
предприимчивость, предупредительность, предусмотрительность, приверженность,
привлекательность, причудливость, проницательность, простота, прочность,
прямодушие, прямолинейность, прямота, пунктуальность, пытливость, радость
рассудительность, расторопность, расчетливость, рачительность,
решительность, самостоятельность, самоуверенность, свободолюбие, сговорчивость,
сдержанность, сердечность, серьезность, скрупулезность, собранность, согласованность,
солидность, сообразительность, сосредоточенность, сострадание, тактичность, терпимость,
толерантность, толерантность, требовательность, трудолюбие, уважительность,
уверенность умеренность, универсальность, уникальность, упорство, усердие,
усидчивость, успешность, устойчивость устремленность утонченность, учтивость,
харизматичность, хладнокровие, хозяйственность, целесообразность, целеустремленность,
целостность, цельность, человечность, честность, честолюбие, чистоплотность,
чистосердечность, чистота, чувственность, чувствительность, чуткость, щедрость,
щепетильность, экспансивность, экспрессивность, экстравагантность, экстраординарность,
эксцентричность, элегантность, энергичность, эрудированность, эффективность, яркость,

Отрицательные качества характера

Авантюристичность, агрессивность, алчность, апатичность, банальность, безграмотность,
бездарность, безделье, бездеятельность, бездушность, безжалостность, безнравственность,
безобразие (отсутствие красоты), безответственность, безрассудство, безуспешность,
безучастность, безынициативность, безыскусность, безысходность, беспокойство,
беспощадность, беспринципность, бессердечность, бестактность, бесхарактерность,
бесцеремонность, бесчеловечность, бесчестность, бесчувственность, болтливость, брезгливость,

брюзгливость, вероломность, вероломность, вздорность, властолюбие, возбудимость, ворчливость, враждебность, вспыльчивость, высокомерие, высокомерность, глупость, гневливость, гнусность, голословность, гордыня, грубость, двойственность, двуличность, дерзость, деспотичность, ехидство, жадность, жестокость, забывчивость, зависимость, зависть, задиристость, зазнайство, замкнутость, заносчивость, занудливый, застенчивость, злопамятность, злоречивость, избалованность, изворотливость, изощренность, импульсивность, капризный, кичливость, клеветник, коварность, коварство, корыстность, корыстолюбие, корысть, косность, легкомысленность, леность, лживость, лицемерие, медлительность, меркантильность, монотонность, мошенничество, мягкотелость, небрежность, навязчивость, наглость, надменность, надоедливость, назойливость, напыщенность, настырность, нахальство, небрежность, невежливость, неверность, невзрачность, невнимательность, недоверчивость, незрелость, неистовость, неказистость, нелюдимость, ненадежность, ненасытность, необузданность, необщительность, необязательность, неопрятность, неосторожность, непостоянство, непочтительность, неприветливость, непримиримость, непристойность, нерадивость, нерасторопность, нерешительность, несдержанность, несносность, несуразность, нетерпимость, неуважение, неуважительность, неуверенность, неудержимость, неуклюжий, неуравновешенность, неустойчивость, неучтивость, нечистоплотность, опрометчивость, отверженность, отступничество, пассивность, подавленность, подлость, порочность, поспешность, праздность, предательство, предвзятость, пренебрежение, привередливость, придирчивость, притворство, пронырливость, противоречивость, равнодушие, раздражительность, разобщенность, рассеянность, расточительность, расхлябанность, робость, ротозей, (серость), самоволие, самолюбие, сбивчивость, сварливость, своенравие, скупость, слабовольный, строптивость, стыдливость, стяжательство, суетливость, тревожность, трусость, увертливость, угодливость, уныние, упрямство, фамильярность, фанатизм, халатность, хвастливость, чванливость, черствость, язвительность

Литература.

1. *Вачков И.В.* Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. М., 2002.
2. *Грецов А.Г.* Психологические тренинги с подростками. СПб.: Питер, 2008.
3. *Емельянова Е.В.* Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008.
4. *Рязанова Д.В.* Тренинг с подростками: с чего начать? М., 2003**.**