

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №2 с.п.Кахун**

«Рассмотрено»  
На педсовете  
Протокол № 1  
от «28»08.2019г.

Согласовано  
Заместитель директора по  
УВР  
*Шибзухова Т.А.*  
МКОУ СОШ №2с.п. Кахун  
/Ф.Ш.Пшибиева/

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №2с.п. Кахун  
*Х.Х.Гетоков*  
Приказ №106 от «31»08.2019г.



**Программа психологического сопровождения  
учащихся 10-х классов в адаптационный период**

**Составитель:**  
педагог-психолог – Шибзухова Т.А.

**2019 г.**

## **I. Пояснительная записка:**

Для современных десятиклассников, находящихся в условиях обновления содержания образования, важнейшим является проблема социально-психологической адаптации к новой ситуации обучения. К ней, в свою очередь, можно отнести такие проблемы, как адаптация в новом коллективе, адаптация к увеличившейся учебной нагрузке по определенному профилю, к системе деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения). Сегодня редко кто продолжает учиться в том же классном коллективе, что и раньше. Кто-то переходит в другую школу, кто-то в параллельный класс. В нашей школе 10 класс формируют из учеников разных классов, решивших продолжить обучение и классный коллектив, оказывается в другом составе. При этом 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, к учащимся осознанно решившим окончить 11 классов и поступать в дальнейшем в ВУЗ. Успешность адаптации взаимосвязана с характером профессиональных намерений: лучше адаптируются те учащиеся, чей профиль обучения совпадает с профессиональными намерениями. Необходимо выстраивать учебный процесс так, чтобы учащиеся принимали обучение как серьезный шаг к будущему виду деятельности. 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 учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

**Цель:** создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации обучающихся к особенностям образовательной среды школы, сохранение психологического здоровья школьников, разработка способов адаптации обучающихся.

### **Задачи:**

- 1) выявить особенности психолого-педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
- 2) способствовать становлению группового коллектива;
- 3) обеспечить психолого — педагогическую поддержку 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) актуализировать процесс профессионального и личностного самоопределения старшеклассников;
- 5) создать условия 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) осуществлять развивающую, коррекционную работу с обучающимися, испытывающими различные психолого — педагогические трудности.

### **Формы работы педагога — психолога**

- Профилактические и просветительские беседы.
- Адаптационные занятия с элементами тренинга, ролевые игры.
- Консультирование участников образовательного процесса.
- Наблюдение за детьми на уроках и во внеурочное время.
- Диагностика, проведение итоговой диагностики детей «группы риска».
- Разработка рекомендаций в помощь учителю.

## Механизм реализации программы

### 1. Диагностический мониторинг процесса адаптации учащихся 10-х классов

Сроки проведения	Название методик, автор, форма проведения	Форма отчётности	Как использованы результаты диагностики
Ноябрь	Методика “Шкала тревожности”, разработанная по принципу “Шкалы социально-ситуационной тревоги” Кондаша, 1973г. Цель: Выявление уровня тревожности у подростков.	Заключение, сводная таблица	Индивидуальные консультации с классными руководителями. Индивидуальные консультации с учащимися. Семинар-практикум “Адаптационный период в школе”
Декабрь	Опросник Казанцевой Г.Н. “Изучение самооценки” Цель: Изучение общей самооценки учащихся	Заключение, сводная таблица	Индивидуальные консультации с классными руководителями. Индивид. консультации с уч-ся. Семинар-практикум “Адаптационный период в школе”

### II. Тематический план занятий

Тема	Цели и задачи	Наименование форм работы, упражнений
ЗАНЯТИЕ 1 Знакомство.	1. Создание групповой сплоченности. 2. Принятие правил работы группы 3. Формирование положительного настроя на работу. 4. Формирование единого рабочего пространства. Приветствие. Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.	Упражнение «Список общих качеств». Отработка умения находить общее между собой и другими людьми и сообщать им об этом. Упражнения «Кто я?», «Без маски» осознание своих индивидуально-психологических особенностей. Дискуссия на тему "Успехи и неудачи"  Упражнение " Розовый куст"
ЗАНЯТИЕ 2 Учимся общаться	1. Развитие навыков эффективного общения 2. Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия. 3. Развитие навыков установления невербального контакта, открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу.	Упражнения: «Интервью», «Диспут», «Передай информацию», «Я тебя понимаю», «Дар убеждения», «Расскажи историю», «Узнаём друг друга» Упражнение: «Рисую внутреннюю речь» Мини-лекция «Как научиться общаться с людьми без проблем».
ЗАНЯТИЕ 3 Аутогенная	1. Обучение технике расслабления, снижения	Упражнения: «Оживление тела»,

тренировка для начинающих	напряжения. 2. Снятие психофизиологических «зажимов» и формирования приёмов релаксации состояния.	«Зажим», «Судно, на котором я плыву», «Горная вершина», «Хорошее в плохом», «Пластилиновый человек»
ЗАНЯТИЕ 4 Сплочение и доверие	1. Формирование доверительной обстановки в классе, умения координировать совместные действия. 2. Приобретение навыков улучшенных форм коммуникации, формирования чувства внутренней устойчивости, доверия к самому себе и к другим людям. 3. Развитие навыков непредвзятого оценивания конфликтных ситуаций, обучение методам нахождения решений в конфликтных ситуациях.	Мини-лекция: «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы». Дискуссия по теме лекции. Упражнение: "Ассертивная просьба, ассертивный отказ". Разминка "Сказка по кругу". Упражнения: «Пожелания», «Оправдание», «Если бы..», «Поддержка» Разыгрывание ситуаций в паре «Как поступить», развитие умения принимать ответственность за свои поступки. Упражнение: «Выход из контакта»
ЗАНЯТИЕ 5 Мы-команда	1. Сплочение класса. Формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе. 2. Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.	Упражнения: «Новое место», «Имя команды», «Список общих качеств», «Найди пару» «Я + Ты». Разыгрывание ситуаций в паре.  Упражнения: «Расскажи о проблемах», «Разговор в парах», «Общность интересов» Дискуссия, направленная на раскрытие качеств, необходимых для активного общения «Какой я и какие другие».
ЗАНЯТИЕ 6 План моего будущего	1. Обучение секретам планирования. 2. Выделение главного. Постановка цели. 3. Личный план действий. Планирование профессионального будущего.	Упражнения: «Портрет моей работы», «Особенности карьеры», «Отдел кадров», «Ценное качество», «Волшебная лавка», «Контраргументы», «Древо успехов». Дискуссия «Какое решение верно».
ЗАНЯТИЕ 7 Вы меня узнаете?	Заключительное занятие «Я-уникальный». Закрепление адекватной самооценки.	Упражнения: «Автопортрет», «Чувства и ощущения», «Пессимист, оптимист»,

		«Переписанная автобиография», «Сам себя не похвалишь...» - осознание своего личного опыта, развитие умений и навыков самоанализа.
--	--	---

### III. Список литературы

1. Адаптация и здоровье. Учебное пособие / Ответственный редактор Казин Э.М. – Кемерово, 2003.
2. Воронцов А. Особенности организации образовательного процесса при переходе с одной ступени образования на другую, или нужна ли нам возрастная школа? // Начальная школа, 2004, №35, 43.
3. С.А. Коробкина Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2011. – 238.
4. Эксакусто Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
5. Методический журнал для педагогов и психологов Школьный психолог №4. Изд. Первое сентября 2012.
6. Методический журнал для школьной администрации Управление школой №8 Изд. Первое сентября 2012.
7. Селевко Г.К. «Найди свой путь» — 2-е изд., стер. – М.: ООО»ИМЦ Арскнал образования», 2008.
8. О.Ю.Соловьева Методика изучения курса «Найди свой путь». Дидактические материалы: тесты, ситуации, тренинги, игры. Упражнения/О.Ю. Соловьева; под ред. проф. Г. К.Селевко.
9. Н.Л. Куракина, И.С. Сидорук Психологические аспекты проектной деятельности: программы, конспекты занятий с учащимися – Волгоград: Учитель, 2010.
10. Школьная дезадаптация. // Школьный психолог, 2010, №12.
11. Е.Д.Шваб. Психологическая профилактика и коррекционно- развивающие занятия 2-е изд. – Волгоград: Учитель 2011-167.
12. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М., 1991.