

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Лицей № 185»**

Рассмотрено

на заседании методического
объединения
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Принято

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Утверждено

приказом директора МАОУ Лицей №185
№ 175 от «29» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 078ED2D514A9A206AB5FDEAF4D7B1361
Владелец: Онищенко Игорь Владимирович
Действителен: с 13.01.2023 до 07.04.2024

**Программа
по адаптации обучающихся десятых классов
«Я – старшеклассник»**

Педагог-психолог: Шупикова Кристина Юрьевна

Оглавление

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Цели программы..... | 4 |
| Задачи программы..... | 4 |
| Основные принципы программы..... | 4 |
| Методы и приемы работы с обучающимися | 5 |
| Ожидаемые результаты | 5 |
| Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы . | 6 |
| Структура и особенности программы..... | 6 |
| Список литературы | 7 |
| Календарно-тематическое планирование | 8 |
| Приложение | 11 |
| Содержание занятий | 11 |

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 все чаще учащиеся почти полностью «меняют» коллектив в десятом классе – кто-то переходит из школы в школу, кто-то меняет «профиль» класса (при создании профильных классов большинство коллективов формируют из учеников разных классов, выбравших определенное направление обучения). Другими словами, классный коллектив оказывается другим. 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.

Начало учебы в 10 классе – особый этап в школьной жизни ребенка. У старшеклассников может наблюдаться достаточно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Проблема адаптации весьма актуальна для десятиклассников. Необходимым условием успешной деятельности для них является освоение новых для них особенностей учебы. На протяжении обучения происходит вхождение десятиклассников в школьный коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности.

Для оказания помощи ребенку в рамках образовательного учреждения, необходимо несколько этапов:

1. Психологическая диагностика. На этапе адаптации детей в старшем звене, психологическая диагностика направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями.

2. Консультативная работа с педагогами и родителями. Работа с педагогами чаще всего проводится в виде семинаров, круглых столов. Консультирование родителей, чьи дети показали тревожные результаты в процессе тестирования и могут испытывать трудности приспособления к школе, осуществляется индивидуально.

3. Коррекционно-развивающая работа. Проводится с учащимися, испытывающими трудности в адаптации. Такая работа проводится в форме групповых занятий. Так как занятия направлены, в том числе на сплочение

коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

4. Аналитическая работа. Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой психологической работы, деятельности по адаптации детей к условиям средней школы, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов.

Цели программы

- Предупреждение и преодоление трудностей адаптационного периода у учащихся десятого класса.
- Сохранение здоровья и эмоционального благополучия ребенка при переходе в старшее звено.
- Повышение уровня психологической готовности детей к новым формам и методам обучения, общению.

Задачи программы

- выявить особенности психолого - педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
- способствовать становлению группового коллектива;
- 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;
- актуализировать процесс профессионального и личностного самоопределения старшеклассников;
- создать условия для развития прикладных умений (способности действовать в ситуации выбора, строить перспективные планы на будущее, решать практические проблемы, составлять алгоритм достижения цели);
- содействовать формированию умений самоконтроля и самооценки (самокритичность, умение работать над ошибками, реалистичность в оценке собственных способностей);
- осуществлять развивающую коррекционную работу с обучающимися, испытывающими различные психолого — педагогические трудности.

Основные принципы программы

1. Соблюдение интересов ребенка.
2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
3. Принцип единства диагностики и коррекции реализуется в двух аспектах: началу коррекционной работы предшествует этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить характер и

интенсивность сложностей, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения строить коррекционную работу, исходя из ближайшего прогноза развития.

4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.

5. Принцип динамичности восприятия заключается в разработке таких заданий/упражнений, при решении которых возникают какие-либо препятствия. Их преодоление способствует развитию учащегося, раскрытию возможностей и способностей.

6. Принцип продуктивной обработки информации заключается в организации работы таким образом, чтобы у учащегося развивался навык переноса обработки информации, следовательно, механизм самостоятельного поиска, выбора и принятия решения

7. Принцип учета эмоциональной окрашенности материала предполагает, чтобы игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Методы и приемы работы с обучающимися

Коррекционная работа осуществляется в рамках целостного подхода к воспитанию и развитию ребенка. Применяются следующие приемы и методы:

- использование дозированной педагогической помощи (обучающей, стимулирующей, организующей, направляющей);
- пошаговость предъявления материала;
- учет индивидуально-психологических и возрастных особенностей;
- эмоционально окрашенная подача материала.

Формы работы:

- Беседа.
- Обсуждение.
- Дискуссия.
- Игры в тренинге (в том числе работа с метафорическими картами).

Ожидаемые результаты

- Снижение уровня школьной тревожности.
- Развитие навыков уверенного поведения, умения ориентироваться в новых школьных ситуациях.
- Формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.
- Повышение уровня мотивации к обучению.
- Определение своей позиции в среде профессиональной деятельности.
- Владение умениями для продуктивного решения групповых задач.
- Эмоциональная готовность к предстоящей итоговой аттестации.

– Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы

Признаки успешной адаптации пятиклассников: удовлетворенность процессом обучения и школой в целом; положительная успеваемость ученика; удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителями.

Для мониторинга эмоционального состояния и адаптации обучающихся, а также для отслеживания результатов коррекционно-развивающей работы рекомендуется использовать следующие диагностические методики (на выбор педагога-психолога):

- Изучение психологического климата (Федоренко А. Г.)
- Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению (К. Томас, адаптация Н. В. Гришиной)
- Тест школьной тревожности (Шкала явной тревожности (СМАС)/опросник школьной тревожности Филлипса
- Тест «Вербальная диагностика самооценки личности»
- Изучение сплоченности коллектива (социометрия Дж. Морено)
- Шкала социально-психологической приспособленности.

Структура и особенности программы

Программа рассчитана на 8 занятий, продолжительностью 30-40 минут (в зависимости от эмоционального состояния обучающихся), предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Сроки реализации программы: сентябрь - декабрь.

Рекомендации к программе:

– Занятия проводить в групповой форме, так как занятия направлены в том числе, на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений.

– Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно.

– Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики.

Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. М., 2002.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. СПб.: Питер, 2008.
5. Грецов А.Г. Тренинг уверенного поведения. СПб.: Питер, 2007.
6. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008.
7. Куракина Н.Л., Сидорук И.С. Психологические аспекты проектной деятельности: программы, конспекты занятий с учащимися – Волгоград: Учитель, 2010.
8. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.
9. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: с чего начать? М., 2003.
10. Адаптация и здоровье. Учебное пособие / Ответственный редактор Казин Э.М. – Кемерово, 2003.
11. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2011. – 238.
12. Эксакусто Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
13. Селевко Г.К. «Найди свой путь» — 2-е изд., стер. – М.: ООО» ИМЦ Арскнал образования», 2008.
14. Соловьева О.Ю. Методика изучения курса «Найди свой путь». Дидактические материалы: тесты, ситуации, тренинги, игры. Упражнения/О.Ю. Соловьева; под ред. проф. Г. К.Селевко.
15. Школьная дезадаптация. // Школьный психолог, 2010, №12.
16. Шваб Е.Д. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия 2-е изд. – Волгоград: Учитель 2011-167.
17. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М., 1991.

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема | Задачи | Содержание занятия | Кол-во часов |
|---|---------------------------|--|--|--------------|
| 1 | Знакомство | <ul style="list-style-type: none"> - знакомство и создание положительного эмоционального настроения; - снятие психологического напряжения в группе; - развитие представления о новом социальном статусе старшеклассника | <p>1. <i>Приветствие</i>. Сообщение целей занятий. Принятие правил.</p> <p>2. <i>Разминка</i>. Упражнение «Ассоциации».</p> <p>3. <i>Работа по теме</i>: упражнение «Твой лицевой такой, каким ты его видишь», упражнение «Пустой или полный».</p> <p>4. <i>Рефлексия</i>. Упражнение «Спасибо!»</p> | 1 |
| 2 | Диагностический блок | -изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация) | <ul style="list-style-type: none"> • Изучение психологического климата (Федоренко А. Г.) • Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению (К. Томас, адаптация Н. В. Гришиной) • Тест школьной тревожности (Шкала явной тревожности (СМАС)/опросник школьной тревожности Филлипса • Тест «Вербальная диагностика самооценки личности» • Изучение сплоченности коллектива (социометрия Дж. Морено) • Шкала социально-психологической приспособленности. <p><i>На выбор специалиста</i></p> | 1 |
| 3 | Такой важный новый период | - активизация знаний и представлений о себе; | <p>1. <i>Приветствие</i>. Сообщение целей занятий. Принятие правил.</p> | 1 |

| | | | | |
|---|----------------------|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; - способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в старшем звене. | <p>2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Снежный ком»</p> <p>3. <i>Работа по теме:</i> Упражнение «Школьный путь». Упражнение «Благодарность начальной школе».</p> <p>4. <i>Рефлексия.</i> Упражнение «Нарастающие аплодисменты»</p> | |
| 4 | Моя цель | <ul style="list-style-type: none"> - помочь учащимся в осмыслении личных целей на период обучения в старшем звене | <p>1. <i>Приветствие.</i> Сообщение целей занятий. Принятие правил.</p> <p>2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Я могу, я умею».</p> <p>3. <i>Работа по теме.</i> Упражнение «Каков мой ресурс?» Беседа. Что такое успех для меня?</p> <p>4. <i>Рефлексия.</i></p> | 1 |
| 5 | Сплочение и доверие | Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы» | <p>1. <i>Приветствие.</i> Сообщение целей занятий. Принятие правил.</p> <p>2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Коллективный рисунок».</p> <p>Работа по теме. Упражнение «Совместный счет». Упражнение «Взгляды».</p> <p>4. <i>Рефлексия.</i> Оценка эффективности занятий.</p> | 1 |
| 6 | Скажи конфликту нет! | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; - формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои | <p>1. <i>Приветствие.</i> Сообщение целей занятий. Принятие правил.</p> <p>2. <i>Разминка.</i> Упражнение «Назови чувство».</p> <p>3. <i>Работа по теме</i> Упражнение «Снежинка».</p> | 1 |

| | | | | |
|--------------|------------------------|---|--|----------------|
| | | мысли; - способствовать формированию навыков взаимодействия в группе. | Упражнение. Ситуации «В классе». 4. <i>Рефлексия</i> . | |
| 7 | Ты да я, да мы с тобой | - способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; - помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; - повысить самооценку детей. | 1. <i>Приветствие</i> . Сообщение целей занятий. Принятие правил. 2. <i>Разминка</i> . Упражнение «Презентация». 3. <i>Работа по теме</i> Упражнение «Автопортрет класса». Упражнение. «Угадай-ка». 4. <i>Рефлексия</i> . | 1 |
| 8 | Диагностический блок | -мониторинг эмоционального состояния обучающихся (проводится в конце учебного года) | <ul style="list-style-type: none"> • Изучение психологического климата (Федоренко А. Г.) • Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению (К. Томас, адаптация Н. В. Гришиной) • Тест школьной тревожности (Шкала явной тревожности (СМАС)/опросник школьной тревожности Филлипса • Тест «Вербальная диагностика самооценки личности» • Изучение сплоченности коллектива (социометрия Дж. Морено) • Шкала социально-психологической приспособленности. • <i>На выбор специалиста</i> | 1 |
| ИТОГО | | | | 8 часов |

Содержание занятий

Занятие №3 «Такой важный новый период»

Задачи:

- активизация знаний и представлений о себе;
- формирование положительного отношения к учению, мотивов учения;
- способствовать формированию групповой сплоченности;
- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в старшем звене.

1. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

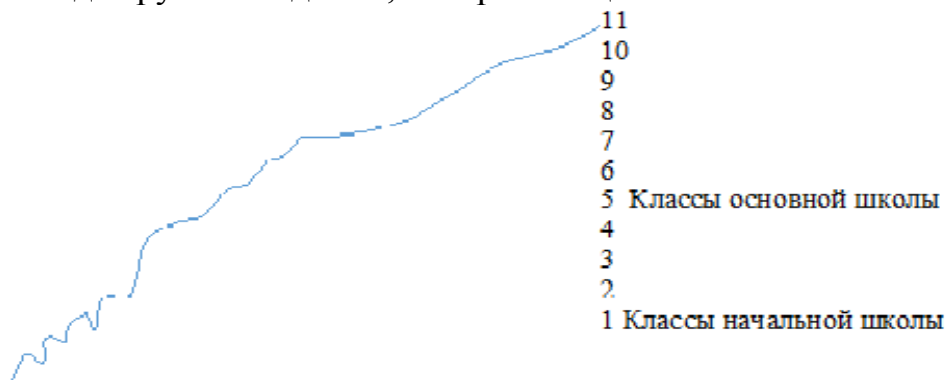
2. *Разминка.* Упражнение «Снежный ком»

Первый участник называет свое имя, следующий – имя первого и свое, третий – имя первого, второго и свое и т.д.

3. *Работа по теме:*

Упражнение «Школьный путь».

На доске (слайде) изображен рисунок «Школьный путь». На нем изображены гора в виде крутого подъема, изображающая классы.



Дети представляют, что они путешественники-альпинисты, впереди у них трудный подъем. Посмотрите внимательно на свой путь. Вы дошли почти до окончания школьного пути. Что-то вы уже видели, знаете, умеете, а что-то вам предстоит еще узнать, научиться.

Давайте найдем нынешнее место. Преодолев самую трудную часть пути, почти достигнув вершины, мы решили сделать привал.

О чем говорят путники на привале?

- Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.
- Что встречалось вам на пути? (предметы, учителя, дневники, уроки, перемены и тд.)
- Что запомнилось на пройденном участке пути?
- Что ждет вас впереди? (новые предметы, новые учителя, множество кабинетов, разные требования, самостоятельность и тд.)

Обобщение высказываний: вы все имеете довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. А вот каким он будет, зависит от вас. Но без того времени, не было бы того, что есть у вас сейчас. Надо быть благодарным за то, что с тобой происходит.

Упражнение «Благодарность» (работа с метафорическими картами).

Учащиеся «в слепую» вытаскивают карту из колоды («радости внутреннего ребенка»). И глядя на карту, исходя из своих ассоциаций заканчивают фразу «Спасибо за...»

4. *Рефлексия.* Что понравилось? Что получилось? Какие вопросы остались неразрешенными? Упражнение «Нарастающие аплодисменты».

Занятие №4. Моя цель

Задачи:

- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в старшем звене.

1. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. *Разминка.* Упражнение «Я могу, я умею».

Педагог в быстром темпе бросает детям мяч. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение, связанное со школьным обучением («я умею быстро готовиться к контрольной», «я умею читать по диагонали» и т. п.)

3. *Работа по теме.*

Упражнение «Каков мой ресурс?»

Учащиеся достают «в слепую» карту из колоды («Мой внутренний ребенок») и озвучивают, каков их ресурс (на основе ассоциативного мышления).

Беседа. Что такое успех для меня?

Это, например,

- хорошие оценки;
 - активная работа на уроках;
 - хорошие отношения с учителями и одноклассниками;
 - взаимопонимание с родителями;
 - умение справляться с любыми возникающими проблемами...
- Как ваши сегодняшние успехи могут повлиять на ваше будущее?

Любое из этих положений можно определить, как одну из целей на данном отрезке жизни, и при желании их можно дополнить тем, что вы считаете важным.

4. *Рефлексия.* Что понравилось? Что было трудным? Что было интересным?

Занятие 5. Сплочение и доверие

Задачи:

- снижение тревожности;
- достижение внутригруппового сплочения;
- осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

1. *Приветствие.* Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. *Разминка.* Упражнение «Коллективный рисунок»

Для этого упражнения потребуется разбить участников на несколько команд по 4-6 человек. Каждой команде раздать один чистый лист формата А4. Далее попросить участников каждой команды рассчитаться по номерам (1, 2, 3, 4...). Теперь озвучиваем задание «цель упражнения – нарисовать коллективный рисунок на тему (она может быть либо одна общая для всех команд, либо как вариант, тема рисунка дается каждой команде разная). Он рисуется по очереди, сначала рисует 1-

й участник, потом 2-й, потом 3-й и т.д. Каждый участник может рисовать только свою определенную фигуру, местоположение и размер фигуры на рисунке определяется этим участником самостоятельно. Предлагаемые фигуры могут быть такими – 1-й участник имеет право рисовать круг, 2-ой участник – прямоугольник, 3-й участник – треугольник, 4-й участник – рисует только прямую и т.д. Для этого упражнения достаточно 15-20 минут. После того как все коллективные рисунки завершены, предлагает каждой команде объяснить, что они нарисовали, а остальные участники размышляют, чей рисунок получился интереснее и почему

3. Работа по теме.

Упражнение «Совместный счет».

Участникам нужно совместно сосчитать до десяти, но договариваться о порядке счета нельзя, т.е. кто-то говорит «один», другой «два» и т.д. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала.

Упражнение «Упражнение «Взгляды».

Ученики сидят напротив друг друга. Все закрывают глаза, по команде ведущего открывают и пытаются установить с кем-то из группы контакт глазами.

4. Рефлексия. Что понравилось? Что было трудным? Что было интересным?

Занятие №6. Скажи конфликту нет!

Задачи:

- совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов;
- формирование умений, не боясь неодобрения;
- высказывать свои мысли.

1. Приветствие. Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. Разминка. Упражнение «Назови чувство».

3. Работа по теме

Упражнение «Снежинка».

У каждого на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите лист пополам;
2. Оторвите правый верхний уголок;
3. Опять сложите лист пополам;
4. Снова оторвите правый верхний уголок;
5. Сложите лист пополам.
6. Оторвите правый верхний уголок.

Теперь раскройте свои снежинки. Посмотрите у всех они разные. А почему? Как вы думаете? (Нет одинаковых людей, поэтому снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была одинаковая)

Вот так и в жизни. Люди по - разному реагируют и по - разному ведут себя в различных ситуациях.

Упражнение. Ситуации «В классе».

Работать вы будете в парах. Каждой паре я раздаю ситуации. Вам вдвоем нужно найти выход из ситуации, вы должны поразмышлять и решить, как правильно поступить в данной ситуации.

4. *Рефлексия*. На зеленых листочках напишите названия чувств и эмоций, которые необходимы вам для решения конфликтов. Из данного упражнения выводим с памятку «Правила бесконфликтного общения».

Занятие № 7. Ты да я, да мы с тобой.

Задачи:

- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- повысить самооценку детей.

1. *Приветствие*. Сообщение целей занятий. Принятие правил.

2. *Разминка*. Упражнение «Презентация»

Психологи утверждают, что первое впечатление о человеке складывается в первую минуту общения и затем его очень трудно изменить. Я предлагаю вам сделать собственную презентацию в течение одной минуты, т.е. рассказать о себе самое важное и значимое своему напарнику. Затем поменяться ролями.

3. *Работа по теме*.

Упражнение «Автопортрет нашего класса»

На столе находится ватман. Каждому ученику предлагается выбрать два цветных фломастера или мелка.

Задание: нарисовать совместными усилиями “автопортрет” нашего класса. После окончания рисунка ребятам предлагается придумать название, затем происходит представление рисунка, где каждый высказывает свое мнение о нем.

Игра «Угадай-ка»

Группа разделена на команды по несколько человек. Каждая команда тянет листочек с заданием. Нужно изобразить с помощью мимики, пантомимы, микросценки и пр. один из предметов, но без названия (контрольная работа, дневник в конце учебного года, классный журнал, шпаргалку, учебник). Получив листочек, команда готовится и представляет свой предмет, а другие пытаются его отгадать.

4. *Рефлексия*. Продолжить фразу:

Сегодня я узнал...

Было интересно...

Было трудно...или легко