



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Андреапольского муниципального округа

МОУ АСОШ №3

<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР</p> <p>Протокол №1 от «29» августа 2024г. Заместитель директора по УВР  Козлова А.А.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ АСОШ №3  Хаббо Л.А. Приказ № 51 от «29» августа 2024г.</p>
---	---

**Программа адаптационных занятий
по профилактике дезадаптации у учащихся 10 класса**

г. Андреаполь 2024

Цель программы: оказание помощи всем субъектам образовательного процесса в адаптационный период.

Задачи программы: снижение тревожности учащихся, педагогов и родителей; способствовать осознанию и переосмыслению подростками своего привычного поведения; оказание помощи педагогам в осознании смысла адаптационного периода и принятия его идеи; консультативно-просветительская работа с педагогами, учащимися и их родителями по профилактике (предупреждению) дезадаптации подростков.

Механизм реализации программы

1. Диагностический мониторинг процесса адаптации учащихся 10-го класса

Сроки проведения	Название методик, автор, форма проведения	Форма отчётности	Как использованы результаты диагностики
Октябрь	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”
Октябрь	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”
Октябрь	“Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности” Айзенка Цель: выявить индивидуальные особенности характера	Заключение, инд. характерологическое поле ученика и возможные пути коррекции с ним.	Индивидуальные консультации с классными руководителями. Индивидуальные консультации с учащимися.

	ученика и стратегию воспитательной работы с ним.		
Октябрь	<p>“Учебная мотивация” Г.А.Карповой</p> <p>Цель: выявление ведущих тенденций в сфере учебной мотивации учащихся, имеющих на момент среза проблем и отслеживания динамики изменений в данной сфере учебно - воспитательной работы.</p>	Заключение, сводная таблица	<p>Семинар-практикум “Адаптационный период в школе”</p> <p>Консультация с администрацией школы.</p> <p>Индивидуальные консультации с классными руководителями.</p>
Ноябрь	<p>“Социометрия” Дж. Морено (социологический опрос).</p> <p>Цель: изучение межличностных отношений в классных коллективах.</p>	Заключение, социоматрицы	Индивидуальные консультации с классными руководителями по результатам социометрического исследования.

2. Профилактические занятия по адаптации

Цель: способствовать адаптации учащихся в социуме.

Задачи: создание доброжелательной атмосферы, снижение уровня тревожности, организация взаимодействия в группе, предоставление возможности участникам узнать каждого в глазах других.

Занятие 1. “Времена года”

Оборудование: мяч, бейджики, фломастеры, карандаши, ручки, бумага, оформленные на ватмане “Правила работы в группе”, ватман, листы бумаги А3 и А4.

Ход занятия:

Упражнение “Круг”

В начале занятия просим всех сесть в круг.

Комментарии: надо отметить, что эта простая фигура получается с первого раза далеко не всегда. Иногда такой круг умудряется занять даже углы. Тогда просим всех сесть так, чтобы каждому было видно каждого. Если все рассядутся так, словно им приказали разделить по половому признаку, придётся сразу считаться с этим, а в дальнейшем и кое-что предпринять.

Пошумев, ребята усаживаются, и психолог задаёт вопрос всем участникам: “А что вы понимаете под словом тренинг?” Тренинг это не урок и не лекция, это игра цель которой - дать самому себе

(и всем другим тоже) шанс узнать получше других, т.е. “себя показать и других посмотреть”. А каждая игра нуждается в правилах. Психолог называет правила, которые оформлены на ватмане, “расшифровывающая” смысл каждого кратко.

Правила работы в группе

1. Называть друг друга по имени, обозначенном на “визитке”.
2. Один говорит – все слушают
3. Активно участвовать в происходящем.
4. Право на личное мнение.
5. Говорить о том, что думаешь и чувствуешь здесь и сейчас – по ходу общения в группе.
6. Работать “от” и “до”.

После того как участники познакомились с правилами можно спросить, нет ли еще каких-нибудь правил, которые нужны именно для их группы.

Игра “Времена года”.

Класс делится на четыре группы - по временам года, когда ребята родились. Каждая группа занимает свой стол. На столе лежат фломастеры, карандаши, бумага, шаблоны для визиток и булавки. Всем группам предлагается общее задание:

- подготовить визитки, на которых каждому участнику понравившимся цветом написать имя, которым он хотел бы, чтобы его называли в группе;
- каждому прикрепить свою визитку к одежде;
- подобрать к каждому имени прилагательное или эпитет и все любимое (для этого человека), начинающееся на ту же букву (важно, чтобы был услышан каждый в вашей группе);
- каждой группе найти что-то общее, объединяющее всех в этой группе (любимые занятия, пристрастия, личностные качества, еще что-то);
- подготовить представление своего времени года и представить его всему классу.

Самоисследование “Каждый в своем уголке”.

Каждый ученик берет два листа бумаги и что-нибудь пишущее и находит уединенное место для работы. Действуют следующие договоренности:

- работы можно не подписывать;
- по желанию работы будут возвращены;
- работы будут обобщены и проанализированы.

Инструкция:

1. На первом листе бумаги нарисуйте 5-6 более геометрических или абстрактных фигур. На втором листе бумаги записывайте вопросы к самому себе, возникающие по ходу работы, а также слова, характеризующие ваше настроение при работе. Этот лист останется у вас.

2. На рисунке с фигурами необходимо выполнить следующее.

2.1. Внутри каждой фигуры впишите продолжение следующей мысли: “Я хочу, чтобы период моего обучения в школе ...” Ответов может быть много, но начало предложения одно.

2.2. Пронумеруйте по значимости для вас свои ответы. Цифрой 1 обозначьте самый важный для вас, а менее важные - цифрами 2, 3, 4 и т.д.

2.3. По контуру каждой фигуры добавьте свои пояснения: “Это возможно, если...”.

2.4. Ярче выделите те фигуры, где все зависит лично от вас.

2.5. От каждой фигуры проведите стрелки с ответами на вопрос “Кто или что может мне в этом помочь?”

Упражнение “Обратная связь”

Учащиеся по кругу высказываются о проведённом вместе времени:

Что больше всего понравилось на занятии?

Что не понравилось?

Что нового для себя узнали?

Занятие 2. “Час доверия”

Оборудование: бейджики, мячик, фломастеры, карточки с заданиями

Ход занятия:

Упражнение “Наши взгляды”

Встаём, отодвигаем стулья подальше и ...пока что никуда не двигаемся, а дружно опускаем голову вниз, разглядываем свою обувь и ждём команды, чтобы поднять глаза и при этом с кем-нибудь встретиться взглядом. Те, кто встретился взглядами, становятся парами. Они выходят из круга и ждут, пока все остальные таким же образом разобьются на пары...

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.

Презентация проводится следующим образом: ставится стул, на который садится один из пары. Второй участник становится рядом, кладёт руку на плечо и представляет его. Затем участники меняются ролями.

Упражнение “Калейдоскоп”

Игра проходит в быстром темпе. Ведущий говорит группе: “Я собираюсь озадачить вас множеством маленьких вопросов и заданий. Как только вы найдете ответ, тут же начинайте искать других участников, нашедших тот же ответ. Встаньте рядом с ними, обменяйтесь несколькими фразами. Наверное, вы найдёте много общего”.

Вопросы:

1. Назови своё любимое животное.
2. Какого цвета у вас глаза?
3. Когда ты любишь принимать душ – утром или вечером?
4. От кого ты легче принимаешь помощь: от классного руководителя, от родителей, от одноклассников или от психолога, а может, ты предпочитаешь справляться со своими проблемами сам?
5. Под каким знаком зодиака ты родился?
6. Что для тебя более важно: учеба или взаимоотношения?
7. Проверьте свои качества руководителя: сколько участников ты сможешь уговорить за одну минуту выстроиться у тебя за спиной?
8. Кто у тебя есть из родственников – брат, сестра, брат и сестра, я один?

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.

Упражнение “Указка”

Участники садятся в круг. Ведущий просит каждого поднять вверх руку с вытянутым пальцем. Затем он предлагает показать пальцем на того, кто с точки зрения каждого обладает определённым свойством. Например: “Покажите самого активного сегодня. Самого весёлого. Самого худого. Самого сонного. Самого лохматого из нас. Того, кто сегодня помог вам. Того, кто вас чем-то сегодня удивил. Того, кто, с вашей точки зрения, работал меньше (больше) всех. Того, кто сегодня особенно много шутил и веселил публику. А кто сегодня был “звездой” группы?”

Каждый раз психолог делает паузу, чтобы желающие могли обозреть группу с вытянутыми руками и пальцами. Затем он говорит: “Руку вверх” и только потом называет следующее свойство.

Упражнение “Обратная связь”

Занятие 3. “Автопортрет нашего класса”

Оборудование: бейджики, мячик, ручки, листы бумаги, ватман, фломастеры, цветные карандаши или мелки.

Ход занятия:

Упражнение “Здравствуйте”

Каждый участник должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку. Вариант: обязательно называть свое имя. Можно оговорить то, что необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался. Тогда по завершении упражнения ведущий спрашивает: “Кто поздоровался больше, чем с 10 людьми? А больше чем с 15?” Выявляются несколько лучших.

После выполнения задания проводится обсуждение: кто как себя чувствовал во время работы?

Упражнение “Создание визитной карточки класса”

Каждому ученику дается ручка и листок бумаги, на котором он в произвольной форме отвечает на два вопроса: “Что нового я узнал о своем классе?” и “Какой он - наш класс?”

Следующий этап работы - объединение в пары и подготовка общей визитки. Затем пары объединяются в “четверки”, “четверки” объединяются в “восьмерки” и т.д. В итоге класс выдает конечный продукт - свою визитную карточку.

Рисунок “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.

Упражнение “Обратная связь”

Предполагаемые результаты работы

1. Знакомство учащихся классного коллектива.
2. Сплочение классного коллектива.
3. Снижение уровня тревожности.
4. Овладение умениями для продуктивного решения групповых задач.
5. Определение своей позиции в среде одноклассников.
6. Осознание своеобразия своего “Я”, своего потенциала.

3. Просвещение

Родительское собрание на тему:

“Психологические особенности и задачи развития в ранней юности”

Цель

: повышение уровня психологической компетентности родителей, познакомить с возрастными особенностями десятиклассников.

Семинар-практикум для классных руководителей на тему:

“Адаптационный период в школе”

Презентация

семинара-практикума прилагается

Цель:

оказание помощи педагогам в осознании смысла адаптационного периода и принятия его идеи.

Задача:

осмысление результатов адаптационного периода; определение психолого-педагогических задач для продолжения работы с классом; снижение тревожности педагогов перед незнакомыми учащимися; понимание и осознание тех трудностей, с которыми сталкиваются ребята при переходе на третью ступень обучения.

План

1. Адаптационный период в школе.
2. Помощь педагогов учащимся в преодолении трудностей адаптационного периода.
3. Задачи адаптационного периода.
4. Результаты изучения процесса адаптации учащихся 1, 5 и 10-х классов (1 срез).
5. Самоисследование “Осознание смысла адаптационного периода”.

4. Консультирование

Индивидуальное и групповое консультирование администрации школы, педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей по результатам диагностики.

Индивидуальное консультирование классных руководителей по оказанию помощи в проведении бесед, родительских собраний, классных часов в адаптационный период.

Индивидуальное консультирование родителей по проблемам возрастных особенностей и задачам периода адаптации учащихся десятых классов; умение слышать, понимать и принимать своего подростка; умение выразить собственные чувства эмоционально, доступно для понимания подростка; умение позитивно в семье принимать школьные требования и мотивировать на процесс обучения.

Индивидуальное или групповое консультирование учащихся по возникшим вопросам.

Инструкция испытуемому: «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.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем — количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от —10 до +10.

Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от -3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 — о высокой самооценке.

Изучение самооценки личности старшеклассника (Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. — СПб.: Речь, 2001).

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Таблица 27

Бланк протокола к методике

«Самооценка личности старшеклассника»

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
1	Мне хочется чтобы мои друзья подбадривали меня					
2	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3	Я беспокоюсь о своем будущем					

4	Многие меня ненавидят					
5	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7	Я боюсь выглядеть глупцом					
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10	Я часто допускаю ошибки					
11	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
12	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
14	Я слишком скромн					
15	Моя жизнь бесполезна					
16	У многих неправильное мнение обо мне					
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18	Люди ждут от меня очень многого					
19	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20	Я слегка смущаюсь					
21	Я чувствую, что многие не понимают меня					
22	Я не чувствую себя в безопасности					
23	Я часто волнуюсь и напрасно					
24	Я чувствую себя					

	неловко, когда захожу в комнату, где уже находятся люди					
25	Я чувствую себя скованным					
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
27	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я					
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
30	Как жаль, что я не так общителен					
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
32	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

- очень часто — 4 балла;
- часто — 3 балла;
- иногда — 2 балла;
- редко — 1 балл;
- никогда — 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

0—25 баллов — высокий уровень самооценки;

26-45 баллов — средний уровень самооценки;

46-128 баллов — низкий уровень самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».