

Программа

«Адаптация обучающихся при переходе на новую ступень обучения»

(для учащихся 10-х классов)

на 2017-2018 учебный год.

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.

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 настроения 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 тренировка для начинающих	1. Обучение технике расслабления, снижения напряжения. 2. Снятие психофизиологических «зажимов» и формирования приёмов релаксации состояния.	Упражнения: «Оживление тела», «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	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»

	ситуаций, обучение методам нахождения решений в конфликтных ситуациях.	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.

Программу составила:

педагог-психолог

Орешкина К.В