

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №625
с углубленным изучением математики Невского района Санкт – Петербурга
имени Героя Российской Федерации В.Е. Дудкина

Принята
решением педагогического совета
ГБОУ СОШ №625
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. №1

Утверждена
приказом ГБОУ СОШ №625
Невского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025г. №525

Директор
Л.Л. Хмелевцева



Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Хмелевцева Любовь Леонидовна

директор

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 625 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В.Е.ДУДКИНА

4276949ACC7A20B3744DE2A9CD628B6D

Срок действия с 12.02.2025 до 08.05.2026

УЦ: Федеральное казначейство

Программа работы педагога-психолога
«Сопровождение адаптационного периода
обучающихся 1-х, 5-х и 10-х классов»
на 2025-2026 учебный год

педагог-психолог: Вальцифер В. Ю.

Пояснительная записка

Программа предназначена для создания психолого-педагогических условий для успешной адаптации учащихся первых, пятых и десятых классов к особенностям образовательной среды школы, сохранения психологического здоровья школьников, разработки способов адаптации образовательной среды к учащимся.

Все периоды адаптации имеют общие и специфические признаки и зависят от следующих условий: продолжительность адаптивного этапа, возраст человека, цель адаптации и др. Чаще всего процесс собственной адаптации индивидом не осознается и проходит стихийно. Это приводит к увеличению продолжительности периода адаптации, к формированию комплексов, к возникновению психического дискомфорта, состояния фрустрации и стресса, нервного истощения. Освоив необходимые приемы, человек способен сознательно управлять собственным процессом адаптации.

Адаптация, т.е. приспособление, привыкание к новым условиям - сложный и зачастую продолжительный процесс. Она зависит как от индивидуальных свойств личности, так и от помощи окружающих. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным (Битянова М.Р.). Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению. Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана данная коррекционно-развивающая программа.

В последние несколько лет целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие обучающихся.

В связи с тем, что приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация развивающего потенциала общего среднего образования, актуальной задачей становится обеспечение развития универсальных учебных действий как собственно психологической составляющей ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого- педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие учащихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

Новый стандарт выделяет в качестве основных образовательных результатов компетенции: предметные, метапредметные и личностные. Необходимость измерения метапредметных компетенций и личностных качеств потребует создания системы диагностики результатов образовательного процесса, а технологии формирования и измерения указанных компетенций становятся основным предметом деятельности школьного психолога.

В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы, что делает обязательной, измеримой деятельность школьного психолога как полноценного участника образовательного процесса.

Чтобы реализовать требования, которые заложены в стандартах образования необходимо также осуществлять компетентностный подход к обучению и воспитанию, который

выдвигает на первое место не информированность ученика (учителя, родителя), а способность организовывать свою работу. Смысл такого подхода в том, что ученик должен осознавать постановку самой задачи, оценивать новый опыт, контролировать эффективность собственных действий. Психологический механизм формирования компетентности существенно отличается от механизма формирования понятийного «академического» знания. Подразумевается, что ученик сам формирует понятия, необходимые для решения задачи. При таком подходе учебная деятельность периодически приобретает исследовательский или практико-преобразовательный характер.

Психологическое сопровождение внедрения ФГОС обладает мощным потенциалом, является одним из средств повышения интереса к инновационной деятельности. Способствует анализу школьной среды с точки зрения тех возможностей, которые она предоставляет для обучения и развития школьника, и тех требований, которые она предъявляет к его психологическим возможностям и уровню развития; определению психологических критериев эффективного обучения и развития школьников, разработке и внедрению определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития школьников.

Работа педагогов и специалистов, таким образом, становится необходимым элементом системы управления образовательным процессом школы, поскольку результаты его деятельности предполагают оценку качества обучения в школе по ряду обязательных критериев. Введение указанных критериев определяет весь процесс модернизации психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса.

Переход на новую ступень образования характеризуется рядом психологических особенностей. Прежде всего, учащиеся попадают в новый коллектив сверстников и учителей, происходит значительное увеличение учебной нагрузки. Кроме того, в каждом «переходном» классе имеются свои особенности (см. таблицу 1)

Таблица 1

1-й класс	5-й класс	10-й класс
Значительное повышение личностной и ситуационной тревожности детей. Им не всегда понятно, для чего существуют школьные правила, сложно принять эти правила и контролировать с их помощью свое поведение. Отсюда нарушение дисциплины первоклассниками, их эмоциональная неустойчивость и даже соматические заболевания.	Наблюдения показывают, что первые полгода обучения в пятом классе школьники проявляют невнимательность, безответственность, тревожность, неуверенность в себе. Они начинают хуже учиться по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.	Учащиеся испытывают желание «отдохнуть» после экзаменов в девятом классе и перед выпускным одиннадцатым. Это ведет к ослаблению внимания к школьным предметам, тогда как десятый класс – наиболее сензитивный период для окончательного профессионального самоопределения.

Характер адаптации ребенка к изменившимся условиям среды отражается на трех основных уровнях.

– Эмоциональный уровень. Включает себя эмоциональное самочувствие, переживание состояния равновесия или тревоги. Излишнее эмоциональное возбуждение лежит в основе развития адаптационных нарушений. Эмоциональное благополучие школьника в первые месяцы учебы на новой ступени образования отражает характер его адаптации к среде.

–Когнитивный уровень. Включает уровень развития самосознания. В процессе адаптации происходит сознательное принятие новых норм и правил, что находит свое отражение в становлении образа «Я», осмыслении своей социальной принадлежности, исполняемых ролей, занимаемого статуса и т.д.

–Поведенческий уровень. Отражает характер поведения ребенка в условиях школьной среды, его взаимоотношения с другими людьми.

Адаптационный процесс может быть управляемым и самопроизвольным, но в последнем случае эффективность будет значительно снижена. Создание специальной программы психолого-педагогического сопровождения школьника на протяжении адаптационного периода будет способствовать достижению следующей **цели**: успешная адаптация учащихся 1, 5, 10 классов к изменившимся условиям образовательной среды.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения педагогическим коллективом следующих **задач**:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы адаптации учащихся с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики).
2. Выявить особенности психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
3. Создать систему психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в период их первичной адаптации, позволяющей им не только приспособиться к школьным требованиям, но и всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах общения и деятельности.
4. Разработать организационно-содержательную модель на период адаптации для учащихся разных возрастных групп (таблицы 1 -3).
5. Реализовать разработанную модель для каждой возрастной группы.
6. Корректировать процесс организации адаптации в образовательном учреждении.

Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В.Петровского, Д. Б. Эльконина, Л.И. Божович, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой, М.М. Безруких. Данная программа составлена на основе практического пособия для психологов и учителей начальных классов по адаптации первоклассников О.В.Хохлаевой «Тропинка к своему Я», издательство «Генезис», 2008г.

Принципы психолого-педагогической программы:

- принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка;
- принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка;
- принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка;
- принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика;
- принцип эмоционально-ценностных ориентации учебно-воспитательного процесса.

Формы и методы работы:

основной формой работы является групповые занятия с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют развивающие и коммуникативные игры, упражнения с элементами арт-терапии, диагностика, психогимнастика, подвижные и релаксационные упражнения, сказки, продуктивно-творческая деятельность. Данную программу можно использовать и для индивидуальной работы с обучающимися с трудностями в адаптации.

Планируемый результат: создание комфортных и благоприятных условий учебно-воспитательного процесса, способствующих успешной и скоротечной адаптации обучающихся, сформированность УУД

Показатели неблагоприятной психологической адаптации:

Физиологический уровень: повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

Познавательный уровень, проявляющийся в неуспешности обучения по программе, соответствующей возрасту и способностям ребёнка. Ребёнок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.

Эмоциональный уровень, проявляющийся в нарушении отношения к обучению, учителям, жизненной перспективе, связанной с учёбой. Учебная и игровая пассивность, агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх. Ребёнок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями. Плохо относится к перспективе обучения.

Социально-психологический уровень: упрямство, капризы, повышенная конфликтность, чувства неуверенности, неполноценности, своего отличия от других, заметная уединённость в кругу одноклассников, лживость, заниженная либо завышенная самооценка, сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.

Поведенческий уровень, проявляется в импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, непринятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям. Причем дети в зависимости от характера и физиологических особенностей могут вести себя по-разному. Одни будут проявлять импульсивность и агрессивность, другие – зажатость и неадекватные реакции.

Основные направления деятельности школьного психолога

Диагностическое направление

Выявление особенностей психического развития ребёнка, наиболее важных особенностей деятельности, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества.

Диагностика может быть индивидуальной и групповой.

Консультативное направление (помощь в решении тех проблем, с которыми к психологу обращаются учителя, родители).

Индивидуальное консультирование - оказание помощи и создание условий для развития личности, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению.

Групповое консультирование - информирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с целью создания адаптивной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию и личностную самореализацию в образовательном учреждении.

Развивающее направление

Развивающая работа (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новом знании, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении.

Коррекционное направление

Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) – организация работы, прежде всего с обучающимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии,

выявленные в процессе диагностики.

Психопрофилактическая работа

Обеспечение решения проблем, связанных с обучением, воспитанием, психическим здоровьем детей: разработка и осуществление развивающих программ для обучающихся с учетом задач каждого возрастного этапа; выявление психологических особенностей ребенка, которые в дальнейшем могут обусловить отклонения в интеллектуальном или личностном развитии; предупреждение возможных осложнений в связи с переходом обучающихся на следующую возрастную ступень.

Критерии успешности психолого-педагогического сопровождения:

- успешность деятельности обучающегося;
- осуществление деятельности без значимых нарушений физического и психического здоровья;
- удовлетворенность своей деятельностью, своим положением;
- связывание своих личных планов и интересов с этой деятельностью в перспективе.

Специфические задачи

Программа предусматривает *специфические задачи* и для каждой возрастной группы детей, и для учителей и родителей.

Специфические задачи для 1 класса

1 класс

Для обучающихся 1 класса:

- помочь ребенку принять позицию школьника;
- помочь осознать появление нового сообщества - класса; ввести понятие оценки, самооценки и различные её критерии;
- обучить школьников навыкам учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками.

Для родителей:

- создать положительный настрой у детей по отношению к школе;
- поддерживать ребенка в период адаптации к условиям школьной жизни;
- сотрудничать с педагогом по организации учебного процесса и по выполнению домашнего задания.

Для педагога-психолога:

- создать положительный настрой у родителей и снять у них напряжение, вызванное поступлением ребенка в школу через психологическое просвещение (знание особенностей ребенка др.);
- создать атмосферу сотрудничества родителей друг с другом и со школой;
- выяснить ожидания родителей по поводу обучения ребенка в школе и соотнести их с ожиданиями педагогов;
- провести комплексный мониторинг адаптации учащихся 1 классов.
- использовать внеурочную деятельность:
 - - для профилактики школьной дезадаптации;
 - - для знакомства детей друг с другом;
 - - для формирования навыков учебного сотрудничества;
 - - для групповой сплоченности класса;

- - для освоения первоклассниками пространства своего класса, пространства школы.

Для социального педагога:

- создать банк данных по категориям (малообеспеченные семьи; многодетные семьи; неблагополучные семьи; опекаемые дети; дети «группы риска» и др.);
- разработать индивидуальный план работы с неблагополучными семьями; детьми «группы риска»;
- оказание помощи малообеспеченным и многодетным семьям.

Специфические задачи для 5 класса

5-й класс

Для обучающихся 5 класса:

- увеличивать потенциал самостоятельности в процессе выполнения требований учителей-предметников;
- принять новую социальную роль – ученика основной школы;
- принять «новых» учителей.

Для классного руководителя и учителей предметников:

- учитывать возрастные особенности и возможности детей;
- ознакомиться с результатами диагностики уровня готовности учащихся к обучению в среднем звене (4 класс).
- создать атмосферу сотрудничества родителей друг с другом и со школой;
- провести стартовые контрольные работы по предметам с целью выявления знаний, умений, навыков (сформированных в начальной школе) для дальнейшего овладения предметом;
- формировать **устойчивую** учебную мотивацию;
- формировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях;
- использовать классному руководителю и учителю-предметнику урочную и внеурочную деятельность:

для профилактики школьной дезадаптации;

для формирования навыков учебного сотрудничества;

для групповой сплоченности класса;

для освоения учащимися 5-х классов пространства школы.

Для родителей:

- поддерживать положительный настрой у детей по отношению к школе;
- поддерживать школьника в период адаптации к изменившимся условиям, связанным с переходом в среднее звено;
- договориться о способах взаимодействия родителей с классным руководителем и учителями-предметниками в течение года;
- сотрудничать с педагогом по организации учебного процесса и по выполнению домашнего задания.

Для педагога-психолога:

- изучить уровень готовности учащихся к обучению в среднем звене (4 класс) и провести комплексный мониторинг адаптации учащихся 5 классов.
- формировать у родителей и педагогов понимание необходимости оказания поддержки учащимся при переходе из начальной школы в среднее звено.

- стимулировать адаптационные механизмы и способствовать снижению уровня школьной тревожности посредством обращения к внутренним ресурсам в процессе развивающих занятий.
- консультировать участников образовательного процесса (родителей, учащихся, педагогов) по запросам.

Для социального педагога:

- корректировать банк данных по категориям (малообеспеченные семьи; многодетные семьи; неблагополучные семьи; опекаемые дети; дети «группы риска» и др.);
- разработать индивидуальный план работы с неблагополучными семьями; детьми «группы риска»;
- оказание помощи малообеспеченным и многодетным семьям.

Специфические задачи для 10 класса

10-й класс

Для обучающихся 10 класса:

- принять позицию ученика-старшеклассника;
- принять новичков в коллектив;

Для классного руководителя и учителей предметников:

- создать условия для формирования благоприятного психологического климата, общения учащихся, укрепления навыков поведенческой саморегуляции;
- способствовать становлению группового коллектива;

Для родителей:

- сотрудничать с педагогом по организации учебного процесса и по выполнению домашнего задания;
- поддерживать положительный настрой у детей по отношению к школе;
- поддерживать школьника в период адаптации к изменившимся условиям, связанным с переходом в старшую школу;
- договориться о способах взаимодействия родителей с классным руководителем и учителями-предметниками в течение года;

Для педагога-психолога:

- создать условия для формирования благоприятного психологического климата, общения учащихся, укрепления навыков поведенческой саморегуляции;
- проводить наблюдение поведенческих параметров с целью определения коммуникативных и деятельностных проблем учащихся.
- помогать классным руководителям в изучении индивидуальных особенностей вновь прибывших детей с целью построения воспитательной траектории.
- повышать психолого-педагогическую компетентность педагогов через психологическое просвещение;
- провести комплексный мониторинг адаптации учащихся 10 классов;
- снять напряжение родителей, вызванное предстоящим учебным годом через психологическое просвещение.

Для социального педагога:

- корректировать банк данных по категориям (малообеспеченные семьи; многодетные

- семьи; неблагополучные семьи; опекаемые дети; дети «группы риска» и др.);
- выявлять социальные причины неуспеваемости.

Отличительная особенность программы состоит в том, что повышение мотивации педагогов к личностному и профессиональному росту происходит через **развитие навыков рефлексии**, что способствует большей эффективности коррекционно-развивающей работы с учащимися, удовлетворенности учителей педагогическим трудом в целом, совершенствованию урока через реализацию приоритетных воспитательных целей, предусматривающих увеличение потенциала самостоятельности, самоуправления учащегося.

Наибольший эффект **программа** может иметь лишь в том случае, если она будет реализовываться как целостная система совместной деятельности педагогов, педагогов-психологов, социального педагога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к школьной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-Х КЛАССОВ

ПЛАН

психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации 1-х классов

№	Наименование	Сроки выполнения	Ответственные за выполнение
	Организационная работа		
1.	Изучение научно-методической литературы, опыта работы других педагогов и специалистов по вопросам сопровождения 1-х классов	В течение года	Психолог, педагог
2.	Изучение методик, тестовых материалов известных психологов для составления диагностического пакета.	В течение года	Психолог
Диагностическая и коррекционная работа			
1.	Проведение индивидуальной диагностики по определению уровня УУД слабоуспевающих обучающихся	2-ое полугодие	Психолог, педагог
2.	Психокоррекционные игры, беседы и развивающие занятия для первоклассников (по результатам диагностик) онлайн или офлайн	В течение года	Психолог, педагоги
3.	Первичная адаптация	1-ое полугодие	Психолог, учителя
4.	Индивидуальная работа с детьми, направленная на повышение уровня мотивации	В течение года	Психолог, педагоги
5.	Организация помощи детям, испытывающим различные трудности в обучении и поведении с учетом данных диагностики, наблюдений. онлайн или офлайн	В течение года	Психолог, педагоги, соц.педагог
6.	Индивидуальная диагностика по запросу	В течение года	Психолог

7.	Групповая диагностика для подведения итогов по адаптации	Март	Психолог
Профилактическая и просветительская работа			
1.	Проведение родительских собраний «Ваш ребенок стал первоклассником», «Трудности адаптация учеников 1-х классов к школьной ситуации», «Возрастные особенности детей младшего школьного возраста	сентябрь	Психолог, педагоги
2.	Участие в педсоветах по выработке единого подхода к отдельным детям и единой системе требований к классу со стороны педагогов, работающих в классе, по проблемам адаптации	В течение года	Администрация, педагоги, психолог
3.	Адаптационные занятия с 1 классом	Октябрь-февраль	Психолог
4.	Участие в педсоветах по выработке единого подхода к отдельным детям и единой системе требований к классу со стороны педагогов, работающих в классе, по проблемам адаптации	В течение года	Администрация, педагоги, психолог
Консультативная работа			
1.	Индивидуальные и групповые онлайн или офлайн консультации учеников, их родителей, педагогов, администрации	В течение года	Психолог, педагоги
Повышение квалификации			
1.	Участие в городских семинарах, РМО и др.	В течение года	Педагоги, специалисты
Аналитическая работа			
1.	Аналитическая работа (рекомендации, заключения, отчет, анализ), направленная на осмысление итогов деятельности педагогов, психолога, родителей.	В течение года, май	Педагоги, специалисты

Критерии эффективности программы:

- Снижение уровня тревожности и психической защиты у первоклассников;
- Эмоциональное благополучие ребенка в классе;
- Повышение уровня психологической готовности детей к обучению в школе;
- Повышение уровня школьной мотивации;
- Развитие коммуникативных навыков и творческих способностей;
- Выработка учителем стратегий индивидуального (лично-ориентированного) подхода к учащимся;
- Включение родителей в образовательный процесс.

Тестовый минимум для оценивания универсальных учебных действий обучающихся:

Параметры	Методики
Мотивация	Н.Г. Лусканова «Анкета для изучения школьной мотивации»
	М.Р. Гинзбург* Методика «Определение мотивов учения»
Самооценка	Методика диагностики самооценки Дембо - Рубинштейн (мод. А.М. Прихожан)
	Методика «Лесенка»
Определение уровня развития произвольной регуляции деятельности	Тест на определение уровня развития произвольной регуляции деятельности
Диагностика мотивации учения и внутренней позиции школьника	«Беседа о школе» (модифицированная методика Т. А.Нежной, А. Л.Венгера Д. Б.Эльконина)
Нравственно-этическое оценивание	Анкета «Оцени поступок» в модиф. Е.А. Кургановой, О.А. Кабардовой
Произвольная регуляция собственной деятельности.	Методика «Графический диктант»Эльконин Д.Б. Тест простых поручений (для детей 7-9 лет). (модификация теста «Интеллектуальная лабильность» ППМС-центр «Доверие»).
Произвольная концентрация внимания	Тест Тулуз-Пьерона
Коммуникативные действия	Методика отслеживание уровня коммуникативных навыков учащихся Г.А. Цукерман (экспертная оценка)
Логическое мышление, уровень конкретных операций, зависимость мышления от восприятия	Методика определение уровня развития словесно логического мышления у первоклассников (<i>Л.И. Переслени, Л.Ф. Чупров</i>)
Визуальное линейное и структурное мышление	Тест Равена* в модификации Л.А. Ясюковой

Актуальность коррекционно-развивающих занятий

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость последующие годы. При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладевать учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

Основной целью этого цикла является психологическая адаптация ребёнка к школе и профилактика возможных трудностей, возникающих в ходе учебно-воспитательного процесса.

Решаются следующие задачи:

- формирование адекватного представления о школьной жизни; — осознание ребенком специфик позиции школьника;
- выработка адекватных реакций на возможные затруднения в школьной жизни;
- повышение школьной мотивации.

Дети 7—8 лет способны выполнять словесные задания. С удовольствием рисуют и демонстрируют рисунки окружающим. Они уже достаточно глубоко анализируют свой внутренний мир, хотя такой анализ требует внешнего побуждения.

Занятия проводятся по группам.

Кол-во участников в группе: 10-12 человек. Продолжительность одного занятия — 35 минут.

Цикл занятий может варьироваться от 15 – до 30 в зависимости от возможностей конкретной группы детей (насколько положительно динамика адаптации обучающихся к обучению).

Содержание программы занятий:

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость. В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии обучающихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

Программа включает в себя четыре раздела:

Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни
Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков
Раздел 4. Заключительная часть.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения).

Тематическое планирование:

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема).	Часы
1	Я – школьник. Цели:	1. Дружба и взаимопонимание	1

	- содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях. Виды деятельности: – Игровая – Познавательная – Проблемно-ценностное общение	2. Зачем мне нужно ходить в школу.	1
		3. Мои успехи в школе. Любимые предметы.	1
		4. Моя «учебная сила».	1
		5. Что такое хорошо?	1
2.	Мои чувства. Цели: – рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; – обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; – помочь детям осознать относительность оценки чувств; – способствовать снижению уровня страхов. – Виды деятельности: Игровая Познавательная Проблемно-ценностное общение	1. Радость. Что такое мимика.	1
		2. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1
		3. Жесты.	1
		4. Радость можно передать прикосновением.	1
		5. Радость можно подарить взглядом.	1
		6. Грусть.	1
		7. Страх.	1
		8. Страх, его относительность.	1
		9. Как справиться со страхом.	1
		10. Страх и как его преодолеть.	1
		11. Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
		12. Может ли гнев принести пользу?	1
		13. Обида.	1
		14. Разные чувства.	1
		15. Итоговое. Что я узнал на занятиях.	1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ

ПЛАН

психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации 5-х классов

Направления деятельности	УУД	Срок проведения	Предполагаемый результат
--------------------------	-----	-----------------	--------------------------

Исследование уровня адаптированности учащихся 5-х классов к обучению в основной школе.	Познавательные УУД Регулятивные УУД Коммуникативные УУД	Сентябрь-октябрь	отслеживание протекания процесса адаптации, своевременное оказание помощи ученикам «группы риска»
Тест школьной тревожности Филлипса	Личностные УУД		определение уровня школьной тревожности
Методик самооценки В.Н.Ковалева.	Личностные УУД		изучение самооценки
Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой	Личностные УУД		изучение мотивационной сферы как одной из составляющих личностных УУД
Диагностика психологический климат классного коллектива	Коммуникативные УУД		определение климата классного коллектива, социометрического статуса
Личностный опросник Кетла в Модификация Л.А. Ясюковой	Регулятивные УУД		определение личностных особенностей
Составление рекомендаций для учителей, родителей по профилактике и своевременной коррекции трудностей в обучении и воспитании детей в период адаптации.	Познавательные УУД Регулятивные УУД Коммуникативные УУД	ноябрь	Оказание помощи родителям и учителям, повышение уровня психологической компетентности
Проведение индивидуальных консультаций для учителей-предметников и классных руководителей 5-х классов по проблеме корректировки возможных трудностей в обучении при переходе учеников в 5-ый класс (по итогам диагностики)	Познавательные УУД Регулятивные УУД Коммуникативные УУД	в течение года	повышение уровня профессиональной и психологической компетентности учителей
Групповые и индивидуальные консультации педагогами на тему: «Первый раз в новый класс» «Трудности	Познавательные УУД Коммуникативные УУД	в течение года	повышение готовности педагогов к работе в новом

адаптационного периода» «Психологические особенности младшего подросткового возраста».			детском коллективе
Проведение индивидуальных консультаций для родителей учеников, имеющих сложности адаптационного периода.	Познавательные УУД Регулятивные УУД Коммуникативные УУД	в течение года	Оказание помощи родителям в проблемных ситуациях
Проведение групповых коррекционно-развивающих занятий с обучающимися 5-х классов (с проблемами в адаптации) по программе	Личностные УУД Познавательные УУД Регулятивные УУД Коммуникативные УУД	в течение года	профилактика трудностей в обучении
Проведение родительских собраний по вопросам адаптации, возрастного развития, вопросам обучения и воспитания Обучающихся 5-х классов.	Познавательные УУД Регулятивные УУД Коммуникативные УУД	в течение года	повышение психолого-педагогической компетентности родителей
Проведение занятий с обучающимися 5 класс по различным актуальным темам. Для самосовершенствования личности.	Познавательные УУД Регулятивные УУД Коммуникативные УУД	октябрь, декабрь, апрель, май	профилактика трудностей в адаптации, сплоченности нового коллектива
Аналитическая работа	Познавательные УУД Регулятивные УУД Коммуникативные УУД	май	анализ условий адаптации детей к школе, предупреждение и преодоление школьных рисков в дальнейшем обучении

Структура занятия

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с обучающимися и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач занятия.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Начинаются занятия с пятиклассниками со второй недели сентября.

Программа тренинга рассчитана на **8 занятий по 1 академическому часу**. Занятия могут проходить как с классом целиком, так и с отдельными группами.

Тематический планирование

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Что такое 5 класс	1	0.5	0.5
2.	Какой я и чем отличаюсь от других	1	0.5	0.5
3.	Я могу	1	0.5	0.5
4.	Я – это мои цели	1	0.5	0.5
5.	Мир эмоций	1	0.5	0.5
6.	Понимаем ли мы друг друга	1	0.5	0.5
7.	Я и мои друзья	1	0.5	0.5
8.	Трудные ситуации могут научить меня	1	0.5	0.5

Результаты освоения курса

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:
 - осознавать свои личные качества, способности и возможности;
 - осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
 - овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
 - научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
 - осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
 - учиться прогнозировать последствия собственных поступков.
- Познавательные УУД:
 - учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
 - планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
 - адекватно воспринимать оценки учителей;
 - уметь распознавать чувства других людей;
 - обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
 - уметь формулировать собственные проблемы.
- Коммуникативные УУД:
 - учиться строить взаимоотношения с окружающими;
 - учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
 - учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
 - учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
 - формулировать свое собственное мнение и позицию;
 - учиться толерантному отношению к другому человеку.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий.

Ожидаемый результат работы по программе

Положительная динамика сформированности всех видов УУД, успешная социально-психологическая адаптация к новым социальным условиям.

Критериями эффективности программы: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Заключение

Целью разработки и внедрения данной мотивационной программы явилось обязательное требование ФГОС – знать и учитывать индивидуальные возрастные психологические особенности обучающихся.

Об эффективности программы можно судить по результатам мониторинга, где прослеживается положительная динамика по всем диагностическим методикам.

Разработанную программу можно использовать как ориентировочную, на основе которой можно составить индивидуальные стратегии психологической работы, основанные на специфических проблемах и ресурсах своей собственной школы.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ

Актуальность

Первые месяцы обучения в старшей школе становятся периодом адаптации к новым условиям и приобретения статуса среди сверстников. Необходимо, чтобы родители увидели, насколько важна для их ребенка проблема вхождения в новый коллектив, и оказали ему психологическую поддержку.

В десятом классе происходит резкая смена критериев оценки знаний обучающихся. Слабоуспевающие ученики обычно покидают школу после девятого класса, требования педагогов увеличиваются, изучаемый материал усложняется. Поэтому родители десятиклассников должны быть готовы к тому, что обучающийся, имевший отличные оценки, в старших классах может стать средним или даже слабым учеником, а бывший твердый «четверочник» — неуспевающим.

Нередко встречающаяся в десятом классе проблема – ярко выраженное желание отдохнуть после напряжённого девятого класса и перед выпускным одиннадцатым классом. Старшеклассник чувствует себя уставшим от серьёзных экзаменов и важных решений о своём будущем. Безусловно, старшекласснику необходима передышка. Но есть и большая опасность: ребёнок может основательно «расслабиться» и потерять не только рабочий тонус, но и драгоценное время для подготовки к выпускным экзаменам. Важно помочь ребёнку научиться грамотно, распределять своё время и планировать день так, чтобы оставалось

время для отдыха, по возможности дневной сон. В этот период требования педагогов увеличиваются, изучаемый материал усложняется. С точки зрения возрастной психологии, старшеклассники вступают на особую ступень возрастного развития – период ранней юности. Юношеский возраст – это переходный период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью.

Главное психологическое приобретение данного возраста – это открытие своего внутреннего мира. Самосознание переходит на качественно новый уровень. Это проявляется в повышении значимости собственных ценностей, в перерастании частных самооценок отдельных черт личности в общее, целостное отношение к себе. Важнейшая особенность юношеского самосознания – формирование временной перспективы, обращённость в будущее.

Большинство десятиклассников сталкиваются с резким увеличением учебной нагрузки, важно помочь ребёнку научиться грамотно, распределять своё время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, по возможности дневной сон.

Профессиональное самоопределение – важнейшая задача данного возраста.

Социальная адаптация как приспособление человека к условиям социальной среды предполагает:

- 1) адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя;
- 2) адекватную систему отношений и общения с окружающими;
- 3) способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха;
- 4) способность к самообслуживанию и самоорганизации, к взаимообслуживанию в коллективе;
- 5) изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других.

Специфика адаптации 10-классников определяется особенностями возраста и спецификой профильного обучения. Важной социальной потребностью данного возраста является потребность в поисковой активности, в самоопределении, в построении жизненных перспектив.

Основные потребности подростков:

1. Самоутверждение среди сверстников
2. Самореализация в общении
3. Развитие независимости и самостоятельности
4. Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений
5. Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование
6. Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.

Основные проблемы подростков:

1. Сложности в дружеских отношениях и любви
2. Отношения с родителями и другими взрослыми ("не разрешают, не отпускают, не понимают, не дают, заставляют" и т. п.)
3. Проблемы самооценки и развития характера (недовольство собой, своим внешним видом и поведением)
4. Ощущение перегрузки, усталость (неумение контролировать желания и организовывать свое время, неумение учиться; физические недомогания, связанные с перестройкой организма)
5. Проблемы с учебой (снижение успеваемости, нежелание учиться)
6. Выбор жизненного пути (где продолжать учебу, выбор профессии)

С учетом обозначенных выше проблем разработана программа психолого- педагогического сопровождения адаптации обучающихся 10-х классов.

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

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

- принятие позиции «ученик - старшеклассник»
- поиск личностного смысла и мотивации учения для каждого десятиклассника
- 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;
- повышать психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей.
- осуществлять взаимодействие классного руководителя, учителей-предметников, родителей десятиклассников и администрации школы.

Программа реализуется в течение учебного года (сентябрь – май).

Участники программы адаптации:

- Педагоги-психологи;
- Классный руководитель;
- Учителя-предметники;
- Родители;
- Обучающиеся 10-х классов.

Формы работы педагога — психолога:

- Профилактика и просвещение участников образовательного процесса;
- Диагностическая деятельность;
- Коррекционно-развивающая работа;
- Консультирование участников образовательного процесса;
- Разработка рекомендаций в помощь учителю;
- Организационно-методическая деятельность;
- Выступление на педагогических советах;
- Индивидуальные и групповые занятия.

Этапы и сроки реализации программы

Продолжительность адаптации зависит от разных факторов:

- индивидуальных особенностей обучающегося (характера, психической организации, состояния здоровья, уровня базовой подготовки, интересов, уровня общения);
- специфических особенностей организации учебного процесса в школе;
- уровня социального благополучия семьи (конфликтная, проблемная, благополучная семья).

Работа по адаптации осуществляется в четыре этапа:

1. Этап подготовительный (август-май)

Психолого-педагогическая подготовка учителей, работающих в 10 классах. Она проходит в виде лекций о психологических особенностях протекания периода адаптации у десятиклассников, а также в виде консультаций с классными руководителями.

Проведение групповых и индивидуальных консультаций родителей (групповая консультация в форме родительского собрания, индивидуальные консультации проводятся для родителей, чьи дети могут испытывать трудности в период адаптации). Проведение совместных дискуссий с учителями-предметниками и классными руководителями девятиклассников, носящих на данном этапе общий ознакомительный характер.

2. Этап основной (сентябрь – май)

Этот этап — самый сложный для обучающихся и самый ответственный для взрослых (учителей и родителей). В рамках данного этапа предполагается: · проведение психолого- педагогической диагностики десятиклассников (общая экспресс-диагностика, позволяющая судить об уровне психологической готовности и сформированности учебных навыков на основе изучения: показателя самооценки, особенностей общения, мотивации обучения, уровня сформированности умения учиться, личностных качеств, уровня тревожности); **3. Этап практический (ноябрь-апрель)**

Проведение консультативной и просветительской работы, направленной на ознакомление участников образовательного процесса с основными задачами и трудностями периода адаптации, тактикой общения и помощи обучающимся в соответствии с результатами диагностики;

Организация методической работы педагогов, направленной на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями обучающихся, выявленных в ходе диагностики и наблюдения в первые недели обучения; · коррекционная работа с обучающимися, испытывающими особые трудности в период адаптации; ·

Проведение занятий на сплочение вновь образовавшегося классного коллектива

4. Этап аналитико-обобщающий (апрель – май)

Составление педагогом — психологом аналитических материалов об особенностях классных коллективов с целью формирования рекомендаций учителям — предметникам, классным руководителям 10-х классов.

Период осмысления результатов, полученных на предыдущих этапах.

Мониторинг адаптации обучающихся на основе реализации программы. Перспективное планирование дальнейшего психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

Ожидаемые результаты:

- Десятиклассник, приспособленный к школьной среде, готовый к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов.
- Обеспечение благоприятного психологического климата в образовательной среде.
- Реализация творческих и профессиональных возможностей в процессе коммуникативной деятельности.
- Принятие учащимися профильного обучения как серьезного шага к будущему виду деятельности.
- Возможность для обучающегося адаптироваться в своем индивидуальном темпе
- Активное участие педагогов в процессе организации адаптации обучающихся.
- Создание атмосферы сотрудничества.
- Повышение интереса к школьной жизни у обучающихся.

ПЛАН

психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации 10-х классов

1 этап подготовительный				
№п/п	Мероприятия	Цель	Сроки	Ответственные
1.	Консультация с учителями-предметниками по итогам выпускных экзаменов в 9-х классах.	Анализ качества знаний обучающихся, дальнейшего профиля обучения.	Июнь	Педагог-психолог, учителя предметники, классные руководители
2.	Консультации с родителями будущих десятиклассников.	Оказать психолого-педагогическую помощь родителям в определении жизненных планов, прояснении временной перспективы профессионального будущего детей.	Август	
2 этап основной				
1.	Наблюдение за адаптацией обучающихся 10 классов.	Выявление психолого-педагогических проблем в обучении в период адаптации.	сентябрь-октябрь	Педагог-психолог, учителя предметники, классный руководитель Заместитель директора по УВР Социальный-педагог
2.	Классно-обобщающий контроль в 10-х классах	Выявление степени адаптации десятиклассников к обучению в старшей школе Сравнительный анализ обученности. Выявление "групп риска" обучающихся. Контроль ведения школьной документации	октябрь	
3.	Родительские собрания по проблеме адаптации.	Повышение психолого-педагогической грамотности.	сентябрь	
4.	Психологическая диагностика уровня адаптации десятиклассников	Изучение особенностей приспособления обучающихся к новой социальной ситуации развития.	октябрь	

		Диагностика школьной тревожности, самооценки, школьной мотивации, уровня воспитанности, психологического климата классного коллектива.		
5.	Профилактические беседы с педагогами.	Создание ситуации сотрудничества, рекомендаций по оказанию помощи и поддержке обучающимся «группы риска».	в течение года	Педагог- психолог Социальный- педагог Классные руководители
6.	Организация мероприятий по профорientации	Актуализировать процесс профессионального и личностного самоопределения старшеклассников.	в течение года	
3 этап практический				
1.	Групповые и индивидуальные консультации с педагогами и родителями	Знакомство педагогов и родителей с результатами диагностики и рекомендациями.	в течение года	Групповые и индивидуальные консультации с Педагогами и родителями
2.	Проведение адаптационных занятий.	Содействие школьной адаптации обучающихся посредством проработки потенциально проблемных зон в различных сферах школьной жизни.	Ноябрь- декабрь	педагог-психолог
3.	Групповая и индивидуальная коррекционно — развивающая работа.	Оказание помощи обучающимся, испытывающим трудности в школьной адаптации.	в течение года	педагог-психолог
4 этап аналитико-обобщающий				
4.	Подготовка документации о проведенных мероприятиях в 10 классе		апрель- май	Педагоги, Заместитель директора по УВР Заместитель директора по УР Социальный- педагог
5.	Совещание “Итоги адаптационного периода в 10 классе”.	Совершенствовать специальные педагогические и социально-психологические условия, позволяющие осуществлять развивающую, коррекционно- формирующую	декабрь- апрель	Учителя предметники, классные руководители , педагоги

		работу с обучающимися.		— психологи.
--	--	------------------------	--	-----------------

Диагностическая

деятельность Методики:

Диагностика школьной тревожности Филипса

Цель: Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой
Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша.

Цель: Выявление уровня тревожности у подростков
«Учебная мотивация» Г.А.Карповой.

Цель: выявление ведущих тенденций в сфере учебной мотивации учащихся, имеющих на момент среза проблем и отслеживания динамики изменений в данной сфере

учебно — воспитательной работы.

«Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности»

Цель: выявить индивидуальные особенности характера ученика и стратегию воспитательной работы с ним.

Опросник Казанцевой Г.Н. «Изучение самооценки».

Цель: Изучение общей самооценки учащихся
«Социометрия» Дж. Морено

Цель: изучение межличностных отношений в классных коллективах.

Методика «Наши отношения»

Цель: выявить степень удовлетворённости обучающихся различными сторонами жизни коллектива

Диагностика оценка групповой сплоченности и уровня развития коллектива

Цель: определение психологического климата по трем критериям - эмоциональному, моральному и деловому.

«Психологическая атмосфера в коллективе»

Цель: изучение психологической атмосферы в коллективе.

Тест на профориентацию Дж. Холланда (Голланда)

Цель: определить тип личности и профессии, предпочтительные для этого типа.

Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова)

Цель: методика основана на классификации профессиональных интересов личности и на основании этого позволяет установить область будущей профессии (специальности)

Карта интересов (модифицированная методика А.Е. Голомштока)

Цель: позволяет выявить интересы личности в профессиональной сфере.

Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши (в модификации Г. В. Резапкиной)

Цель: данная методика применяется для оценки склонностей респондентов к различным сферам профессиональной деятельности, таким, как искусство, техника, работа с людьми, умственный труд, физический труд, производство товаров и услуг.

Содержание адаптационных занятий

Цель занятий: создание условий для активизации процесса успешной адаптации учащихся 10-го класса к условиям старшей школы.

Задачи:

- способствование повышению самооценки участников группы;

- способствовать повышению общей коммуникативной культуры учащихся;
- формирование групповых норм партнерского общения;
- формирование навыков взаимодействия в команде (группе);
- развитие чувства «мы»; внутреннего единства класса;
- способствовать развитию благоприятного социально-психологического климата классного коллектива.

Программа рассчитана на 4 занятия (октябрь - январь). Занятия по 45 минут.

Тематический план

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Первые впечатления от старшей школы	1	0.5	0.5
2	Результаты анкетирования	1	0.5	0.5
3	Цели обучения в старшей школе	1	0.5	0.5
4	Мое время	1	0.5	0.5

Список литературы

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие. – 2-е изд.; доп. и перераб. – М.: Глобус, 2007. – 189 с. – (Классное руководство)
2. Венгер Л.А., Мухина В.С. Основные закономерности психического развития ребенка в школе // Дошкольное воспитание. 1973. №5, С.29-38; №6, С.32-39.
3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.]; под ред. А.Г. Асмолова. — М. : Просвещение, 2008. — 151 с. : ил. Глазунов Д. А. Психология Развивающие занятия 1 класс, М 2008.
4. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е.Е. Кравцова. — М., 1991.
5. Курганов С.Ю. Ребенок и взрослый в учебном диалоге / С.Ю. Курганов. — М., 1989.
6. Лабиринт души: Терапевтические сказки / под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е. – 5-е изд. – М.: Академический Проект, 2007. – 176 с. – (руководство практического психолога).
7. Особенности психического развития детей 6—7-летнего возраста / под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера. — М., 1988.
8. Панфилова М.А. Лесная школа: Коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
9. Пилипко Н.В. Громова Т.В., Чибисова М.Ю. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками: Практическая психология учителю. / под ред. Пилипко Н.В. – М.: УЦ “Перспектива”, 2002. – 64 с.
10. Психическое развитие младших школьников / под ред. В.В. Давыдова. — М., 1990.
11. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки М.: Генезис, 2007. — 2-е изд. - 176 с.

12. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников Розы Рахманкуловой (газета «Школьный психолог» №18, 2003 год)
13. Психологическое обследование младших школьников.-М: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001г. Венгер А.Л., Цукерман Г.А.
14. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника. 1 класс М.: Генезис , 2010 — 80 с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. 2-е изд. Стер. – М.: Генезис, 2003. – 160 с.: ил.
16. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба, М, 2008
17. Черняева С.А. Психотерапевтические