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 31.08. 2023г. № 1

Утверждена
приказом ГБОУ СОШ №625
Невского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2023г. №450
Директор
_____ Л. Л. Хмелевцева

# Программа работы педагога-психолога «Сопровождение адаптационного периода обучающихся 10-х классов» на 2023-2024 учебный год

педагог-психолог Вальцифер В. Ю.

Санкт- Петербург

2023

## Пояснительная записка

Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю - пятый класс и переход из средней школы в старшую - десятый класс. 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, к новым требованиям учителей, изменение социального статуса в классном коллективе, физиологические изменения, также к десятиклассникам выдвигаются новые требования к интеллектуальному и личностному развитию, к уровню сформированности учебных знаний, умений, навыков.

Адаптация-динамический процесс приспособления человека к изменяющимся условиям окружающей среды.

В десятом классе редко классный коллектив остаётся тем же, что и раньше. Кто-то переходит в другую школу, кто-то из параллельного класса.

При этом меняются критерии оценок, теряется статус ученика среди сверстников и подростку вновь приходится формировать представления о себе в глазах окружающих.

Этот процесс протекает параллельно с процессом увеличения учебной нагрузки и требований учителей по определенному учебному профилю. Часто школьники, выбирая профильный класс, не отдают себе отчет в том, что их ждет, не знают, как в будущем применить полученные знания, вследствие чего теряют мотивацию и учатся по инерции. Важно помочь школьникам сформировать цели обучения на ближайшие 2 года и оказать содействие в проектировании дальнейшего пути.

Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Подросток может переживать эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Такое психологическое напряжение будучи длительным, может привести к школьной дезадаптации, когда обучающиеся становятся недисциплинированными, невнимательными, безответственными, отстают в учебе, быстро утомляются. Дети систематически ослабленные, являются наиболее подверженными дезадаптации.

**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.

**Структура программы**:
План работы педагога психолога по адаптации обучающихся 10 –х классов.
Содержание адаптационных занятий в 10-х классах.

**План работы по адаптации обучающихся 10-х классов**

| №п/п | Мероприятия | Цель | Сроки | Ответственные |
|---|---|---|---|---|
| **1этап подготовительный** | | | | |
| 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 профориентации | 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 – | декабрь-апрель | Учителя – предметники, классные |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | психологические условия, позволяющие осуществлять развивающую, коррекционно-формирующую работу с обучающимися. | | руководители, педагоги – 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, имеющихся 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;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся;
- формирование групповых норм партнерского общения;
- формирование навыков взаимодействия в команде (группе);
- развитие чувства «мы”; внутреннего единства класса;
- способствование развитию благоприятного социально-психологического климата классного коллектива.

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

**Календарно-тематический план**

| № п/п | Название раздела и темы | Количество часов | | | Дата проведения |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Первые впечатления от старшей школы | 1 | 0.5 | 0.5 | Октябрь |
| 2 | Результаты анкетирования | 1 | 0.5 | 0.5 | Ноябрь |
| 3 | Цели обучения в старшей школе | 1 | 0.5 | 0.5 | Декабрь |
| 4 | Мое время | 1 | 0.5 | 0.5 | Январь |

**Материально - техническое обеспечение программы**

Материально – техническое обеспечение программы зависит от специфики, материальной базы, возможностей и кадрового состава общеобразовательного учреждения.

Тесты, анкеты, бланки ответов**.**

**Информационное обеспечение программы**

1. Конвенция о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с.
2. Конституция Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 . – 40с.
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5. Должностная инструкция педагога-психолога ГБОУ СОШ 625 Невского района Санкт-Петербурга.

**Литература для обучающихся и учителей**

1. Воронцов А. Особенности организации образовательного процесса при переходе с

одной ступени образования на другую, или нужна ли нам возрастная школа? // Начальная школа, 2004, №35, 43.
2. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. СПб.: Питер, 2008.
3. Грецов А.Г. Тренинг уверенного поведения. СПб.: Питер, 2007.
4. Елена Кравцова. "Десятиклассники" // Школьный психолог 2003, № 20.
5. С.А. Коробкина Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2011. – 238.
6. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов, 2005.
7. Психологическое сопровождение выбора профессии. Под ред. Л. М. Митиной. М.: 2003 г.
8. Пряжников Н. С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники. М.: 2005.
9. Резапкина Г. В. Скорая помощь в выборе профессии. М.: 2004 .
10. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: В 2кн.-М.-Гуманит.изд.центр ВДАДОС, 1999.
11. Селевко Г.К. «Найди свой путь» — 2-е изд., стер. – М.: ООО»ИМЦАрскнал образования», 2008.
12. О.Ю.Соловьева Методика изучения курса «Найди свой путь». Дидактические материалы: тесты, ситуации, тренинги, игры. Упражнения/О.Ю. Соловьева; под ред. проф. Г. К.Селевко.
13. Школьная дезадаптация. // Школьный психолог, 2010, №12.
14. Е.Д.Шваб. Психологическая профилактика и коррекционно- развивающие занятия 2-е изд. – Волгоград: Учитель 2011-167.
15. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М., 1991.