

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20 с. Линево-Озеро

Рассмотрено на
заседании

Педагогического совета

Протокол № 5

«29 » августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ
№20

с. Линево-Озеро

_____ Михайлова
Е.И.

Приказ № 68__

от « 01 » 09 2025г

**Программа психологического сопровождения процесса адаптации
учащихся**

«Адаптация обучающихся при переходе на новую ступень обучения»

(для учащихся 10-х классов)

2025-2026 учебный год

Педагог – психолог:

Макарова М.С.

с. Линёво – Озеро.

2025 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Система программных мероприятий
3. Литература

Пояснительная записка

1. Стратегия развития системы образования до 2020 года направлена на формирование высоконравственной, образованной личности, обладающей базовыми компетенциями современного человека. Пришло время для реализации идеи перехода от обучения всех - к образованию каждого.

Для современных десятиклассников, находящихся в условиях обновления содержания образования, важнейшим является проблема социально-психологической адаптации к новой ситуации обучения. К ней, в свою очередь, можно отнести такие проблемы, как адаптация в новом коллективе, адаптация к увеличившейся учебной нагрузке по определенному профилю, к системе деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения). Сегодня редко кто продолжает учиться в том же классном коллективе, что и раньше. Кто-то переходит в другую школу, кто-то в параллельный класс. А при создании профильных классов большинство коллективов формируют из учеников разных классов, выбравших определенное направление обучения. Другими словами, классный коллектив оказывается другим. При этом меняются критерии оценок, теряется статус ученика среди сверстников и подростку вновь приходится формировать представления о себе в глазах окружающих. Этот процесс протекает параллельно с процессом увеличения учебной нагрузки и требований учителей, особенно это касается профильных классов.

Успешность адаптации взаимосвязана с характером профессиональных намерений: лучше адаптируются те учащиеся, чей профиль обучения совпадает с профессиональными намерениями. Необходимо выстраивать учебный процесс так, чтобы учащиеся принимали профильное обучение как серьезный шаг к будущему виду деятельности. Здесь очень важно помочь школьникам сформировать цели обучения на ближайшие 2 года и помочь в проектировании дальнейшего жизненного пути. Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Цель: создать психолого-педагогические условия для успешной адаптации обучающихся к особенностям образовательной среды школы, сохранение

психологического здоровья школьников, разработка способов адаптации обучающихся.

Задачи:

- 1) выявление особенностей психолого - педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
- 2) способствование становлению группового коллектива;
- 3) обеспечение психолого — педагогической поддержки 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) актуализирование процесса профессионального и личностного самоопределения старшеклассников;
- 5) создание условий 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) осуществление развивающей, коррекционной работы с обучающимися, испытывающими различные психолого — педагогические трудности.

Формы работы педагога — психолога

- Профилактические и просветительские беседы.
- Адаптационные занятия с элементами тренинга, ролевые игры.
- Консультирование участников образовательного процесса.
- Наблюдение за детьми на уроках и во внеурочное время.
- Диагностика, проведение итоговой диагностики детей «группы риска».
- Разработка рекомендаций в помощь учителю.

Программа реализуется в течение I и II триместра учебного года.

Участники программы:

- педагоги-психологи;
- классный руководитель;
- учителя-предметники;
- родители;
- обучающиеся 10 классов.

Этапы и сроки реализации программы

Работа по адаптации осуществляется в три этапа;

1.Этап **подготовительный** **(сентябрь)**

Психолого-педагогическая подготовка учителей, работающих в 10 классах. Она проходит в виде семинаров 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 (октябрь – декабрь). Этот этап — самый сложный для учащихся и самый ответственный для взрослых (учителей и родителей). В рамках данного этапа предполагается:

- проведение психолого-педагогической диагностики десятиклассников, 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;
- 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 учащихся, выявленных в ходе диагностики и наблюдения в первые недели обучения;
- тренинговая работа с учащимися, направленная на формирование классного коллектива.
- повторное проведение диагностики для учащихся, имеющих трудности в адаптации.

3.Этап аналитико-обобщающий (апрель – май) составление педагогом — психологом аналитических материалов об особенностях классных коллективов с целью формирования рекомендаций учителям — предметикам, классным руководителям 10-х классов.

Ожидаемые результаты:

- реализация индивидуального подхода к каждой конкретной личности;
- формирование у обучающихся психологических свойств и умений, необходимых для успешного развития, обучения и общения на соответствующем этапе;
- создание положительного психологического климата в классе, атмосферы сотрудничества;

Основные направления программы:
За основу занятий с учащимися по сопровождению процесса адаптации в 10 классе мне наиболее подходит адаптационные занятия, автором которых является Т.А.Чистякова.

Программа занятий весьма удобна тем, что может быть по времени реализована в двух вариантах: как единый тренинг или как система занятий в рамках классных часов.

Программа содержит чётко сформулированные задачи как курса в целом, так и отдельных этапов и упражнений.

С целью оценки эффективности программы педагогу-психологу необходимо проведения диагностических срезов в начале ведения программы, так и по её окончанию.

АДАПТАЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ

Автор Чистякова Т.А.

Сегодня из-за многообразия предлагаемых профилей обучения редко кто из учащихся продолжает обучение в 10-м классе в том же классном коллективе, в котором учился раньше. Поэтому для современных десятиклассников очень важной является проблема социально-психологической адаптации к новому коллективу, т. е. вхождение, «вживание» в систему иных взаимоотношений, нахождение, занятие в новой микросреде определенного статуса, самоутверждение в ней.

Для успешной адаптации десятиклассников важно с первых дней учебы в новом коллективе создать положительный эмоциональный фон, условия для активной жизнедеятельности, доброжелательные взаимоотношения как между учащимися, так и между учащимися и педагогами, учащимися и классным руководителем. Улучшение социально-психологического климата, формирование позитивных групповых норм общения важны не только для повышения сплоченности класса, развития коллектива как целостного группового субъекта, но и для успешной учебной деятельности.

Эти задачи можно решать разными путями, один из них – **специальные тренинговые занятия**, которые позволяют в очень короткие сроки активизировать процесс адаптации.

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

Задачи:

- обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций;
- 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.

Очень важно, чтобы в упражнениях участвовал весь класс целиком, не разбиваясь на подгруппы. Это связано с тем, что работа по подгруппам (особенно с соревновательными элементами) усиливает сплоченность внутри именно этих подгрупп, что иногда приводит к разногласиям в классе. Если же возникает необходимость класс разделить, то подгруппы можно выделять случайным образом и каждый раз состав этих подгрупп должен быть разным.

Важно также участие в упражнениях классного руководителя (для создания доверительных, неформальных отношений учащихся с педагогом). Для этого во время занятий у педагога с учащимися должны быть приняты правила партнерского (субъект-субъектного) общения.

Программа может быть реализована в двух вариантах: один день 4–5 часовых непрерывных занятий или в виде 4 еженедельных занятий на классных часах. Занятия должны проходить в просторном помещении, участники сидят в кругу.

Примерное содержание однодневного занятия (этапы и упражнения).

I этап. «Знакомство».

Цели:

- Ориентация учащихся в целях занятия;
- знакомство с участниками;
- установление групповых норм;
- создание рабочей атмосферы в классе.

Упражнения	Содержание	Цель
Слово ведущего.	Знакомство с классом, рассказ о целях занятий, мотивация на работу в группе.	Знакомство, ориентация участников в целях занятий, установление групповых норм, создание рабочей атмосферы в группе.
Упражнение «Снежный ком»[2].	Первый участник называет свое имя, следующий – имя первого и свое, третий – имя первого, второго и свое и т.д.	Сформировать и закрепить норму общения в группе (по именам), установить равенство позиций.
Упражнение «Интервью в парах»[2].	Разбить участников на пары (лучше с малознакомыми партнерами). За 10 минут необходимо собрать друг о друге как можно больше информации. Затем участники представляют друг друга всем присутствующим.	Развитие навыков самопрезентации, эмпатии, создание условий для доверительного общения, возможности лучше узнать друг друга.
Упражнение – разминка «Черные шнурки» (чтобы взбодрить группу) [1].	Участники сидят в кругу, ведущий (у него нет стула), называет какую-то деталь (например: «У кого в одежде есть белый цвет?», «Кто любит сладкое?» и т.п.). Участники, у которых есть эта деталь, должны поменяться местами, а ведущий пытается занять свободное место. Водит тот, кому не досталось стула.	Формирование открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу, сплочение группы, эмоциональная разрядка.
Упражнение «Что изменилось» (как вариант упражнения «Черные шнурки»,	Участники разбиваются на пары, внимательно осматривают друг друга, делая мысленную фотографию. Повернувшись спиной друг к другу, меняют что-то в своей одежде, внешности.	Формирование открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу, сплочение группы, эмоциональная

если группу нужно успокоить).	Повернувшись, ищут изменения.	разрядка.
-------------------------------	-------------------------------	-----------

II этап. «Учимся общаться».

Цели:

- Создание дружеской атмосферы взаимопомощи;
- доверия;
- доброжелательного и открытого общения учащихся друг с другом в классе.

Упражнения	Содержание	Цель
Упражнение «Взгляды» [2] (прим.: обязательна рефлексия упражнения).	Ученики сидят напротив друг друга. Все закрывают глаза, по команде ведущего открывают и пытаются установить с кем-то из группы контакт глазами.	Определение уровня развития личных контактов в группе, развитие навыков открытых, доверительных отношений, уверенности в себе.
Упражнение «Переманивания» (вариант упражнения «Перебежчики и охранники» [2].	Учащиеся образуют два круга – внешний и внутренний. У каждого участника из внешнего круга есть пара из внутреннего. Участник без пары должен без помощи слов переманить к себе участника внутреннего круга, чтобы образовалась пара.	Развитие навыков установления невербального контакта, открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу.
Упражнение «Паровозики» [4] (Учитель должен обеспечить безопасность учащихся; обязательна рефлексия). Как вариант –	Ученики делятся на группы по 3 человека, встают друг за другом, держась только за локти. Глаза открыты только у третьего участника. По команде ведущего «паровозики» начинают двигаться по комнате, стараясь не сталкиваться друг с другом. Через некоторое время участники	Осознание учащимися своей комфортной позиции в общении и, может быть, своих страхов в общении, развитие ответственности и доверия в межличностном общении.

«Слепой и поводырь» [5].	меняются местами, с тем, чтобы каждый смог побывать в разных ролях: ведущего и ведомого.	
Упражнение «Кот и дом» [5] (нужны листы бумаги и фломастеры). Прим: при обсуждении разных стратегий взаимодействия важно поговорить о том, какие чувства вызывает агрессия партнера, проговорить удачные варианты решения задания.	Участники делятся на пары, договариваются, кто будет первым, кто вторым. Задание участникам № 1 в парах (слышат только они) – нарисовать дом, участникам № 2 – кота. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя. Каждая пара получает лист бумаги и один фломастер на двоих. Необходимо взять фломастер одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание.	Осознание своих стратегий взаимодействия в общении при конфликте интересов; формирование навыков партнерских отношений, умения понимать и чувствовать друг друга.

Перерыв – 20 мин.

III этап. «Мы – команда».

Цели:

- Сплочение группы;
- формирование чувства команды;
- навыков взаимодействия в команде (в группе);
- формирование групповых норм партнерского общения.

Упражнения	Содержание	Цель
Упражнение «Вавилонская башня» [5] (нужен скотч, ножницы и стопка газет).Примечание:	Группа делится на две команды. Каждая команда получает скотч, ножницы и стопку газет. Задача: за 15 минут построить башню, которая должна быть как можно выше и после постройки простоять хотя бы минуту. Нельзя использовать	Формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе.

обязательна рефлексия упражнения.	стулья, столы, другие предметы, людей.	
Упражнение «Сквозь кольцо» [3] При обсуждении упражнения выяснить, что помогало, что мешало выполнению упражнения. Как действовали — по плану или каждый действовал по- своему? Как можно было бы усовершенство- вать способ передачи обруча?	Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (или кольцо из веревки, провода). Задача участников: не разжимая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги.	Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.
Упражнение «Совместный счет» [2]	Участникам нужно совместно сосчитать до десяти, но договариваться о порядке счета нельзя, т.е. кто-то говорит «один», другой «два» и т.д. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала.	Развитие групповой сплоченности, умения координировать совместные действия.
Упражнение «Пантомима» [5]	Класс разделить на несколько команд (по 7–8 человек), раздать карточки с заданиями (без слов изобразить паровоз; гусеницу; оркестр; Пизанскую башню; болельщиков; команду, которая выигрывает (проигрывает) и т.д., используя всех участников команды.	Развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы, развитие навыков вербального и невербального общения, саморегуляции.

IV этап. «Сплочение и доверие».

Цели:

- Формирование доверительной обстановки в группе;
- умения координировать совместные действия (упражнения в русле телесно-ориентированного подхода).

Упражнения	Содержание	Цель
Упражнение «Скалолаз» [2]	Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы», образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т.е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников. Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки – участники с одного конца «скалы» поочередно перебираются к другому, где вновь «встраиваются» в нее.	Развитие навыков телесного контакта и пластики движений; развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий.
Упражнение «Передача движений» [2]	Участники встают в круг затылок друг другу, чтобы расстояние между ними было 30 – 40 сантиметров, закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди участника (массирует ему плечи, постукивает пальцами вокруг позвоночника и т.д.), тот делает такое же движение, касаясь следующего и т.д.,	Развитие телесной чувствительности, сплочение группы, развитие эмпатии участников.

	пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий участник, пускающий по кругу очередное движение. Когда в роли водящего побывала половина участников, ведущий дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались юноши и девушки.	
Упражнение «Круг доверия» («Восковая палочка») [5]Прим: Обязателен обмен впечатлениями после «качания» каждого участника.	Участники разбиваются на группы по 8–9 человек, желательно равное количество юношей и девушек. Группа встает в тесный, плотный круг, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Диаметр круга около 1,5 метра. Водящий в центре круга расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки стоящих вокруг участников. Их задача — мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Желательно, чтобы в середине круга побывал каждый участник.	Упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников, развивает умение расслабляться, снимает напряжение, создает возможность для тактильного контакта.

V этап. «Завершение занятия».

Итоговая рефлексия участников.

Диагностическое исследование учащихся 10-х классов:

1. Психологический климат по Федоренко;
2. Интеллектуальная лабильность;

3. Опросник САН общего психо – физического состояния, с целью определения уровня самочувствия, активности и настроения, с точки зрения ученика, для индивидуального контроля и сопровождения психофизического здоровья учащихся;
4. Опросник Спилберга личной и ситуативной тревожности, с целью определения уровня психоэмоциональной нестабильности и стрессоустойчивости по причинам индивидуальных особенностей, либо в зависимости от школьного социума;
5. Опрос рейтинга деятельности и принятия классных руководителей, с целью определения уровня качества деятельности по сопровождению, с точки зрения учащегося, как субъекта образовательного процесса;
6. Социометрия классного коллектива, с целью определения сформированности коллектива, уровня взаимоотношений между учащимися, навыков общения каждого ученика и группы риска по выстраиванию коммуникаций и по возникновению конфликтных ситуаций;
7. Анкета рейтинга предметов, отношения к школе, учебе с целью определения уровня значимости и способности усваивать предметы учащимися;

Полученные результаты позволяют судить: довольны, недовольны или частично довольны десятиклассники образовательным процессом, школьной средой. Также взрослые, сопровождающие развитие и образование учащихся, получают максимум информации о проблемах детей (различные группы риска). Всё это даёт возможность профессионально, эффективно, личностно-ориентированно выстраивать образовательную деятельность.

Литература.

1. *Вачков И.В.* Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. М., 2002.
2. *Грецов А.Г.* Психологические тренинги с подростками. СПб.: Питер, 2008.
3. *Грецов А.Г.* Тренинг уверенного поведения. СПб.: Питер, 2007.
4. *Емельянова Е.В.* Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008.
5. *Рязанова Д.В.* Тренинг с подростками: с чего начать? М., 2003.
6. Адаптация и здоровье. Учебное пособие / Ответственный редактор Казин Э.М. – Кемерово, 2003.
7. *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.
8. *С.А. Коробкина* Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2011. – 238.

9. *Эксакусто Т.В.* Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
10. Методический журнал для педагогов и психологов Школьный психолог №4. Изд. Первое сентября 2012.
11. Методический журнал для школьной администрации Управление школой №8 Изд. Первое сентября 2012.
12. *Селевко Г.К.* «Найди свой путь» — 2-е изд., стер. – М.: ООО» ИМЦ Арскнал образования», 2008.
13. *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.
14. *Н.Л. Куракина, И.С. Сидорук* Психологические аспекты проектной деятельности: программы, конспекты занятий с учащимися – Волгоград: Учитель, 2010.
15. Школьная дезадаптация. // Школьный психолог, 2010, №12.
16. *Е.Д.Шваб.* Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия 2-е изд. – Волгоград: Учитель 2011-167.
17. *Фридман Л.М., Кулагина И.Ю.* Психологический справочник учителя. – М., 1991.