# Программа психолого-педагогического сопровождения адаптационного периода участников образовательного процесса.

**Пояснительная записка.**

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

Отличительной особенностью программы Восхождение является, на наш взгляд, достаточно широкий охват участников учебно-воспитательного процесса: мероприятия адаптационного периода предполагают не только психологическое сопровождение школьников, но так же консультативную помощь их родителям и педагогам.

**Основные положения.**

Адаптационный период охватывает первые полгода обучения в первом, пятом и десятом классах.

Адаптационный стресс как совокупность адаптационных реакций организма человека, носящих общий защитный характер, испытывают в той или иной мере все участники образовательного процесса в начале учебного года. Особенно остро этот стресс испытывают те учащиеся, которые попали в новую для себя среду, т.е. ученики первых, пятых и десятых классов.

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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. [3] | 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. [5] | 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. [2] |

Каждый из переломных моментов школьной жизни связан с вхождением ребенка в новую социальную среду. Необходимо понять, какую роль в становлении личности играет адаптационный период. Рассмотрим фазы становления личности. [1]

Первая фаза (адаптация) становления личности предполагает усвоение действующих в той социальной общности, в которую он входит определенных норм и правил. Субъект не может проявить себя как личность до того момента, пока он не усвоит данные правила.

Вторая фаза (индивидуализация) порождается противоречием между тем, что он стал таким как все (адаптировался) и неудовлетворенной потребностью в индивидуализации. Человек начинает искать способы для выражения своей индивидуальности.

Третья фаза (интеграция) состоит в том, что личность сохраняет лишь те индивидуальные черты, которые отвечают потребностям группового развития и собственной потребности осуществить значимый вклад в жизнь группы, а группа в какой-то мере меняет свои групповые нормы, восприняв у этой личности те черты, которые признаются группой значимыми для ее развития. Так происходит взаимная трансформация личности и группы.

Если индивиду не удается преодолеть трудности адаптации, то у него могут складываться качества конформности, безынициативности, могут появиться робость, неуверенность в себе, что приводит к серьезной личностной деформации.

Человеку на протяжении всей жизни приходится не раз входить в новую для себя общность и ситуация успешной или неуспешной адаптации многократно воспроизводится, отсюда у индивида складывается достаточно устойчивая структура личности.

Устойчивая психическая адаптация – уровень психической деятельности, определяющий адекватное заданным условиям среды поведение человека, его эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного нервно-психического напряжения.

Понятие “устойчивая адаптация” можно считать синонимом нормы здоровья.

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

1. 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.
2. 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.
3. Поведенческий уровень отражает характер поведения ребенка в условиях школьной среды, его взаимоотношения с другими людьми. [1]

**Цели и задачи программы сопровождения.**

**Цели:** создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации учащихся к особенностям образовательной среды школы, сохранение психологического здоровья школьников, разработка способов адаптации образовательной среды к учащимся.

**Задачи.**

**1-й класс.**

1. Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь.
2. Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе.
3. Помощь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.
4. Создание благоприятных условий для знакомства детей друг с другом.
5. Формирование навыков учебного сотрудничества.
6. Создание предпосылок для групповой сплоченности класса.
7. Создание условий для освоения первоклассниками пространства своего класса как предпосылки для освоения пространства школы.
8. Знакомство педагогов с особенностями детей данного класса.

**5-й класс.**

1. Формирование у детей позитивной Я – концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
2. Формирование устойчивой учебной мотивации;
3. Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
4. Изучение уровня готовности учащихся к обучению в среднем звене (4 класс) и диагностика уровня адаптации пятиклассников (5 класс);
5. Консультирование учителей основной школы, их знакомство с индивидуальными особенностями будущих пятиклассников.

**10-й класс.**

1. Определить оптимальный учебный режим для учащихся.
2. Создать условия для формирования благоприятного психологического климата общения учащихся, укрепления навыков поведенческой саморегуляции.
3. Проводить наблюдение поведенческих параметров с целью определения коммуникативных и деятельностных проблем учащихся.
4. Повышать психолого-педагогическую компетентность педагогов через внедрение педагогической психологии.

**Мониторинг.**

Мы выделяем следующие компоненты комплексного мониторинга.

**Социально-психологический компонент:**

* социальные данные о составе семьи, бытовой фон взаимоотношений в семье;
* определение уровня психосоматического здоровья;
* анализ уровня развития физических кондиций;
* исследование психологических особенностей;
* исследование уровня эмоционального благополучия.

**Воспитательный компонент:**

* изучение уровня воспитанности, уровня личностного роста;
* изучение психологического климата в ученических коллективах;
* определение социального статуса учащихся.

**Деятельностный компонент:**

* изучение интеллектуального развития;
* определение стартового уровня учебных достижений школьников.

**Медико-психолого-педагогический консилиум.**

**Цели работы:**

1. согласовывать действия всех субъектов образовательного процесса в школе для создания комплекса возможностей развития личности и формирования благоприятного психологического климата общения;
2. определять результаты адаптационного периода в компонентах мониторинга: социального, коммуникативного, деятельностного;
3. проводить подготовку к родительским собраниям и педагогическим советам.

**Психолог.**

Отвечает за выполнение программы адаптационного периода как программы психолого-педагогического сопровождения вхождения ребенка в новую социальную среду, за проведение диагностики и развивающих занятий в адаптационный период.

Выступает по представлению психологического портрета класса на основе исследований интеллектуального развития, психологических особенностей, эмоционального благополучия.

Документы прилагаются.

**Приложение 1.**

**План мероприятий адаптационного периода.**

**Организация педагогических мероприятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** | **Название мероприятия.** | **Сроки.** | **Ответственные.** |
| **1 класс.** | 1. | Обсуждение совместного плана сотрудничества детского сада и начальной школы по подготовке детей подготовительной группы к школьному обучению. | май | Завуч. Учит. начальных классов. |
| 4. | Посещение занятий в детском саду будущими учителями первоклассников  - в начале учебного года:  Цель: знакомство с детьми подготовительной группы и формами работы;  - во второй половине года:  Цель: знакомство с уровнем полученных знаний, умений и навыков, творческих способностей детей д/с. | Октябрь-апрель | Завуч.  Учитель начальных классов |
| 5. | Совместное педагогическое совещание учителей и воспитателей с целью обсуждения реализации задач планирования. | январь |  |
| **5 класс.** | 6. | Распределение нагрузки на предстоящий учебный год. | апрель | Завуч |
| 7. | Посещение учителями-предметниками уроков в 4-х классах, знакомство с будущими пятиклассниками. | Апрель, май. | Учителя-предметники. |
| 8. | Малый педсовет “Готовность учащихся четвертого класса к переходу в среднее звено”. | Май. | Участники . |
| 9. | Малый педсовет“Итоги адаптационного периода пятиклассников”. | Декабрь. | Участники. |
| **10 класс.** | 10. | Совещание “Итоги реализации профорентационной программы в 9 классе | Март. |  |
| 11. | Совещание “Итоги адаптационного периода в 10 классе”. | Январь. |  |

**Социально-психологический компонент.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия.** | **Сроки.** | **Ответственные.** |
| 1. | Изучение социальных условий. Составление социального паспорта 1, 5, 10 класс. | Сентябрь. | Классные руководители. |
| 2. | Изучение эмоционального благополучия:   1. уровень развития тревожности – 1 и 5 класс [3], [5] ; 2. САН – 10 класс [6]; 3. Социальная адаптация – 10 класс [6]. | Ноябрь, декабрь. | Психолог. |

**Воспитательный компонент.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** | **Название мероприятия.** | **Сроки.** | **Ответственные.** |
| **Мероприятия совместно с МДОУ** | 1. | Выставки работ будущих первоклассников  “Я рисую школу”, “Я - первоклассник” | Апрель. | Воспитатели. |
| 2. | Экскурсии детей в школу.  Цель: Знакомство дошкольников со школьной жизнью, школьными помещениями (библиотекой, классами, спортзалом). | В течение года | Воспитатели  Завуч |
| 3. | Праздники для будущих первоклассников и родителей “Давайте знакомится” | Март. | Учитель начальных классов. |
| **Школьные мероприятия.** | 4. | Социометрические исследования межличностных отношений в классах. | Октябрь. | Психолог, классные руководители. |
| 5. | Изучение уровня удовлетворенности учащихся школьной жизнью. | Декабрь. | Психолог. |
| 6. | Изучение уровня воспитанности. | Март. | Классные руководители. |

**Деятельностный компонент.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия.** | **Класс.** | **Сроки.** | **Ответственные.** |
| 1. | Изучение функциональной школьной зрелости (тест Керна-Йерасика). | 1 класс. | Сентябрь. | Психолог. |
| 2. | Наблюдение поведенческих особенностей учащихся. | 1,5,10. | Октябрь. | Психолог. |
| 3. | Определение стартовых уровней учебных достижений. | 5,10. | Ноябрь. | Завуч. |
| 4. | Изучение учебной мотивации (рисуночные методики “Я в школе”). | 1,5 | Ноябрь. | Психолог. |
| 5. | “Диагностика поведения и деятельности ребенка” опросник для учителей. | 1. | Ноябрь. | Психолог. |
| 6. | “Права и обязанности ученика” опросник для учащихся. | 1. | Декабрь. | Психолог. |
| 7. | Изучение интеллектуального развития учащихся. (ШТУР) [4] | 10. | Декабрь. | Психолог. |
| 8. | Изучение интеллектуального развития учащихся. (тест Векслера) [7] | 4. | Апрель. | Психолог. |

**Консультативный компонент.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** | **Название мероприятия.** | **Сроки.** | **Ответственные.** |
| **Мероприятия в МДОУ.** | 1. | Родительское собрание со следующей тематикой: “Задачи семьи и детского сада по созданию условий для успешной подготовки детей к школьному обучению” | Октябрь. | Методист  Воспитатели  Учитель начальных классов |
| 2. | Подготовка тематических выставок для родителей.   * “Какими умениями должен обладать первоклассник для успешного обучения в школе” * “Роль семьи в формировании положительного образа школы” | В течение года | Воспитатели. |
| 3. | Консультации учителя для родителей будущих первоклассников | По запросу | Учитель начальных классов |
| 4. | Анкетирование родителей по теме “Готовы ли вы отдать своего ребенка в школу?” | Январь. | Воспитатели |
| **Мероприятия в школе.** | 5. | “Ребенок пошел в школу” родительское собрание в 1 классе. | Октябрь. | Психолог. |
| 6. | “Итоги адаптационного периода” родительские собрания в 1 и 5 классах. | Ноябрь. | Психолог. |
| 7. | “Время отдыха?” родительское собрание в 10 классе. [2] | Декабрь. | Психолог. |
| 8. | “Как помочь ребенку в пятом классе” родительское собрание в 4 классе. | Май. | Психолог. |
| 9. | Индивидуальное консультирование родителей. | В течение года. | Психолог. |

**Коррекционно-развивающий компонент.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** | **Название мероприятия.** | **Сроки.** | **Ответственные** |
| **МДОУ.** | 1. | Проведение тематических занятий по программе подготовки дошкольника к школе, с учетом формирования компонентов учебной деятельности. | Ноябрь - апрель | Методист  Воспитатели  Учитель начальных классов |
| 2. | Совместный интеллектуальный марафон “Я познаю мир” первоклассников и детей подготовительной группы | Март | Воспитатели  Учитель начальных классов |
| **1 класс.** | 3. | “Здравствуй, школа!” адаптационные занятия с первоклассниками. [3], [8] | Сентябрь-декабрь. | Психолог. |
| 4. | Преодоление школьной тревожности. Групповая работа. |  | Психолог. |
| **Средняя ступень.** | 5. | Занятия по формированию готовности младших школьников к переходу на вторую ступень обучения. | Январь – май. | Психолог. |
| 6. | “Новичок в средней школе” [5] | I полугодие | Психолог. |
| **Старшая ступень** | 7. | Индивидуальные консультации в 10 классе. | I четверть. | Психолог. |
| 8. | Профориентационные занятия по программе “Моя профессия”. | I полугодие | Психолог. |

**Приложение 2.**

**Авторская программа элективного курса по профориентации “Моя профессия”**

**(9 класс).**

**Пояснительная записка.**

При переходе системы традиционного школьного обучения на профильное наблюдается некоторая растерянность учащихся, вынужденных выбирать самостоятельно свой дальнейший образовательный маршрут. Девятиклассники недостаточно осведомлены о состоянии рынка труда и собственные личностные особенности представляют себе довольно смутно. Результатом такой неосведомленности является то, что более половины учеников нашей школы выбирают профиль обучения неосознанно. В связи с этим, актуальным является оказание психолого-педагогической помощи выпускникам основной школы. Главное для учащихся на данном этапе – не растеряться, сориентироваться и сделать правильный выбор, соответствующий интересам, способностям, возможностям и ценностным установкам, и, наконец, требованиям, которые предъявляет профессия к личности кандидата. Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Помочь школьникам сделать такой выбор и призван наш элективный курс.

**Цели** программы:

* Оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку учащимся 9 классов.
* Создать психологические условия для осознанного выбора девятиклассниками профиля обучения.
* Открыть перед школьниками перспективу дальнейшего личностного развития.
* Помочь молодым людям определить свои жизненные планы и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

Мы выделяем следующие **задачи** нашего курса:

1. Актуализировать потребности учащихся в создании своих образовательных планов.
2. Обеспечить процесс самоактуализации необходимой информацией посредством диагностики и самодиагностики, а так же информацией о требованиях профессий.
3. Создать условия для возможности сопоставления учащимися своих способностей с требованиями различных профессий.

Достижение поставленных целей достигается посредством создания портфолио учащихся, разработки ими личных образовательных перспектив, заполнения карт “Богатства моей личности” и “Личный профессиональный план”.

При разработки данной программы нами была выдвинута гипотеза о том, что в условиях организации психологического сопровождения, при проведении тренингов и самодиагностики, имея возможность сопоставить свои возможности (интересы и склонности ) и выбрать профиль обучения.

Применяя на практике данную программу, мы ожидаем следующих результатов.

* Девятиклассники посредством методов самодиагностики лучше узнают свой внутренний мир, обретают потребность в личностном самосовершенствовании.
* Учащиеся умеют классифицировать профессии, знают основные требования наиболее популярных видов труда и могут соотносить эти знания со своими особенностями и возможностями.
* Школьники осознанно и самостоятельно могут выстроить свой дальнейший образовательный маршрут, определить профиль обучения, избежать типичных ошибок выбора.

Программа рассчитана на 16 занятий, которые проводятся в форме групповой психокоррекционной работы с использованием следующих методов: самодиагностика учащихся, профориентационные игры, ролевые игры, тренинги, игровые методы, методы моделирования, групповые дискуссии и “мозговой штурм”. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение первого полугодия.

**Учебно-тематический календарный план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия.** | **Цели занятия..** | **Основное содержание.** | **Дата проведения** |
| 1. | Вводное занятие. | - познакомить учащихся с задачами и структурой курса;  - развивать мотивацию к самопознанию и самоопределению | - упражнения “Кто Я?”, “Несуществующее животное” /2/;  - анкета “Профессиональные намерения” /4/. | 04.09.11. |
| 2. | Классификация профессий. | - формировать теоретическое представление о мире профессий;  - активизировать умственную активность. | - лекция-беседа “Классификация профессий”;  - упражнение “Формула профессий” /2/. | 11.09.11. |
| 3. | Секреты выбора профессии. | - познакомить учащихся с этапами выбора профессии;  - формировать установку на профессиональное самоопределение. | - “Хочу, могу,  надо” - лекция.  - упражнение “Выбор” /2/.  - игра “Один день из жизни” | 18.09.11. |
| 4. | Мои возможности. Темперамент.. | - дать теоретические представления о темпераменте;  - помочь детям изучить собственный темперамент. | - лекция “Темперамент”;  - опросник Айзенка. | 25.09.11. |
| 5. | Мои возможности. Профпригодность. | - знакомство с понятием “Профпригодность”;  - оценка своих способностей. | - лекция “Профпригодность – что это?”;  - краткий ориентировочный тест /6/ | 02.10.11. |
| 6. | Интересы и выбор профессии. | - помочь школьникам изучить свои интересы;  - развивать навыки рефлексии. | - мини-лекция “Интересы и успех в профессиональной деятельности”;  - тест “Карта интересов”. | 09.10.11. |
| 7. | Склонности и профессиональная направленность. | - помочь участникам изучить свои склонности. | - игра “Поезд” /2/;  - опросник Е.А.Климова. | 16.10.11. |
| 8. | Профессиональный тип личности. | - помочь девятиклассникам определить свой профессиональный тип личности;  - формировать навыки целеполагания и планирования. | - повторение полученных теоретических знаний;  - лекция “О профессиональных типах личности”;  - тест “Профессиональный тип личности”. | 23.10.11. |
| 9. | Ошибки в выборе профессии. | - помочь учащимся осознать типичные ошибки профессионального выбора. | - лекция-беседа “Ошибки в выборе профессии”;  - игра “Оптимисты и скептики” /4/. | 30.10.11. |
| 10. | Бланковая игра “Бизнес-риск-мен”. | - смоделировать особенности деятельности предпринимателей, связанные с риском. | - проведение игры /3/. | 13.11.11. |
| 11. | Активизирующая методика “Будь готов!”. | - повысить у учащихся уровень осознания своей готовности к различным видам профессионального труда. | - проведение игры /3/. | 20.11.11. |
| 12 | Матрица выбора профессии. | - обобщение полученных знаний и соотнесение их со своими возможностями | - упражнение “Матрица выбора”, /5/  - работа с профессиокартами. | 27.11.11. |
| 13. | Самовоспитание и достижение жизненных целей. | - дать понятие “характер”, “сила воли” и обосновать их роль в профессиональном становлении;  - определить собственные черты характера и силу воли. | - характерологическая анкета;  - тест “Сила воли”,/6/ | 04.12.11. |
| 14 | Личный профессиональный план. | - обобщить и систематизировать полученные знания;  - обучить детей правилам составления личного профессионального плана. | - заполнение бланков “Богатства моей личности” и “Личный профессиональный план” (см. приложения 1 и 2). | 11.12.11. |
| 15 | Навыки самопрезентации. | - ознакомить учащихся с основами самопрезентации. | - беседа-лекция на тему “Что такое резюме, интервью”;  - упражнение “Резюме” /4/;  - ролевая игра “Интервью” /4/. | 18.12.11. |
| 16 | Резерв.  Активизирующий опросник “Как поживаешь?” | - рассмотреть в шутливой форме существенные для подростков жизненные ценности. | - проведение игры /3 | 25.12.11. |

**Литература.**

1. Психологическое сопровождение выбора профессии. Под ред. Л.М. Митиной. М.: 2003 г.
2. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М.: 2005 г.
3. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники. М.: 2005 г.
4. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. М.: 200 г.
5. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии. М.: 2004 г.

**Приложение 1.**

**Богатства моей личности.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В этом году Вы многое узнали о себе, подвели итоги и определили собственные позиции в профессиональной, жизненной и личностной сферах, нашли себя. Теперь надо быть настойчивым и трудолюбивым в достижении своих целей и, раньше или позже, Вы их обязательно достигните. Заполните таблицу, которая покажет Вам богатства Вашей личности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название методики.** | **Конечный результат.** |
| 1 | Тест на темперамент.  (положительные стороны моего темперамента). |  |
| 2 | Методика “Карта интересов”. |  |
| 3 | Мои профессиональные склонности. (опросник Климова). |  |
| 4 | Профессиональный тип личности. |  |

**Приложение 2.**

**Личный профессиональный план.**

Результатом Вашего профессионального самоопределения на данном этапе школьного образования является реалистичный план, включающий в себя ближайшие шаги по продумыванию, проектированию вариантов профессиональных жизненных путей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Главная цель.**  Чем буду заниматься, какой трудовой вклад внесу в общее дело, кем буду, каким буду, чего достигну, на кого буду равняться? |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Ближайшие задачи и более отдаленные перспективы.**  Какой профиль обучения выберу, какие предметы школьного курса буду изучать более углубленно, где и как попробую свои силы, чему и где буду учиться? |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Пути и средства достижения цели.**  Изучение справочной литературы, беседы со специалистами, самообразование, поступление в определенное учебное заведение. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Внешние сопротивления на пути достижения цели.**  Что мне может помешать достигнуть поставленной цели? |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Внутренние условия достижения цели.**  Мои возможности: состояние здоровья, способности к обучению, настойчивость, терпение, другие личные качества, необходимые для учебы и работы по данной специальности. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Запасные варианты и пути их достижения.** |  |
|  |
|  |