

ПРОГРАММА
ПО АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 КЛАССОВ
«Как выжить в старшей школе»

г.Нефтеюганск

Индивидуальная работа по проблеме школьной тревожности.

Индивидуальная работа с учащимися, обладающими высоким уровнем школьной тревожности, поддается алгоритмизации с большим трудом. Это связано с тем, что причины, вызывающие школьную тревожность, а так же формы ее проявления, очень «личностные»

Первый шаг в подобной работе - выявление причин, вызывающих школьную тревожность у данного ребенка.

Психологическую помощь детям с повышенным уровнем школьной тревожности можно представить в виде описанных ниже этапов.

1. Консультация с родителями и учителями по вопросам оказания поддержки ребенку в период работы с психологом (как создать эмоциональные нагрузки, как оптимально организовать режим дня)
2. Углубленная психодиагностика особенностей школьной тревожности данного ребенка (при необходимости)
3. Основная работа с учащимся, которая включает в себя актуализацию тревоги, ее разрядку (символическое уничтожение или преобразование) и выработка новых стратегий поведения в тревожащих ситуациях (рисование, разыгрывание, для подростков – консультирование), при необходимости включение в группу развития коммуникативных навыков или навыков уверенного поведения.
4. Закрепление результатов с помощью работы по созданию условий для повышения самооценки учащегося его уверенности в себе.
5. Итоговая диагностика (диагностика результатов).
6. Итоговые консультации с родителями и учителями.

Программа групповой работы по проблеме школьной тревожности

Цель: Создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме. Для достижения этой цели поэтапно решаются задачи:

1. Обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций.
2. Способствовать повышению самооценки у участников группы
3. Способствовать повышению общей коммуникативной культуры обучающихся.

Ожидаемый результат. *Снижение тревожности связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня соответствующего возрастной норме, повышению самооценки, развитие культуры.*

Для повышения эффективности программы необходимо соблюдать ряд условий.

Программа включает в себе несколько этапов.

На подготовительном этапе выявляются особенности школьной тревожности детей, попавших в «группу риска», и подготавливаются условия для того, чтобы конструктивные формы поведения, демонстрируемые учащимися, поддерживались и подкреплялись родителями и учителями.

Для проведения углубленной психодиагностики используется метод наблюдения за поведением учащихся во время и вне учебной деятельности, а также психодиагностические средства, соответствующие возрасту учащихся

	Стандартизованные методы			
Наблюдение экспертные оценки педагогов и родителей	М-ка диагностики школьной тревожности А.М.Прихожан	Т-ст школьной тревожности	Шкала тревожности	Проективные и психосемантические методы (рисунки, незаконченные предложения, ЦАМ А.М.Парачева

С родителями и педагогами проводятся предварительные консультации. На консультации обсуждаются необходимость поддержки, поощрения демонстрации конструктивных форм поведения. В частности, предлагается в

этот период не вызывать ребенка к доске, спрашивать только в рамках фронтального опросов.

Встреча с родителями начинается с информационного сообщения, посвященного вопросу школьной тревожности, ее проявлений, влияний на качество жизни ребенка о режиме дня, о целях и методах проведения работы с обучающимися. Предлагается ответить на 2 вопроса.

1. Как проявляется школьная тревожность в жизни моего ребенка?

2. Что мне нравится в моем ребенке, чем он меня радует.

После проведения занятий отвечают на вопрос

1. Какие позитивные изменения в своем ребенке я заметил?

Основной этап.

Занятия 1-3 ориентированы на создание рабочей атмосферы, формулированию правил группы, прояснений ожиданий участников

Занятия 4-5 направлены на разрядку школьной тревожности

Занятие 6 подведение итогов.

Для построения занятий используется следующая схема.

Занятие начинается с ритуала приветствия. Цель настрой на работу, сплочение группы, осознание группового доверия.

Следующий этап-рефлексия состояния участников. Позволяет обратить внимание на состояние «сейчас», для того, чтобы в конце занятия оценить его изменения.

Затем следует «разогревающее психогимнастическое упражнение, тематически связано с целью занятия, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции»

Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия.

Последний этап-рефлексия состояния, включенная в ритуал занятия. Благодаря ей происходит обмен опытом, полученного каждым участником на протяжении занятия.

Используются методы:

1. Ситуативно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.

Групповое обсуждение:

направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;

ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта с участниками групп.

Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощения участников группы на начало занятий.

Как выжить в старшей школе

(адаптационные занятия для учащихся 10-х классов).

Занятие 1. Знакомство.

Необходимые материалы: бланки анкет.

Ход занятия.

Вводное слово ведущего (цель-установление контакта с классом, создание мотивации на работу). Обсуждаются цель занятий. Рассказать о режиме работы и правилах работы.

2. Знакомство (цель-знакомство учащихся друг с другом).

Интервью. Учащиеся разбиваются на мини группы 4-5 чел. Каждая группа получает задание: представить всех участников таким образом, чтобы в представлении звучал некий единый стиль, отличающий ее от остальных участников

Время 3-5 мин.

3.«Привет всем тем, кто...»(цель-работа на сплочение группы). Выбирается водящий он произносит фразу «Привет всем тем, кто и заканчивает ее каким либо признаком, который может объединить несколько ребят в классе (например «..кто родился летом») Те к кому этот признак имеет отношение, встают и хором отвечают «Привет». Выбирается следующий водящий и игра продолжается. (Если отмечают внешние признаки, предложить вариант касающийся личностных качеств, настроения и т.д).

4. Анкетирование (цель-выявление особенностей процесса адаптации к старшей школе). Предлагается бланки анкет (см.приложение).Работа выполняется индивидуально.

5. Обобщение (обмен опытом).Обсуждаются результаты занятия

Занятие 2.

Необходимы материалы: результаты анкетирования (оформленные в виде диаграмм и таблиц), листочки для упр «Ассоциации»

Ход занятия.

1. «Ассоциация» (цель-актуализация представлений об обучении в старшей школе). Каждый записывает свои ассоциации на словосочетание 10-й класс (анонимно). Ведущий собирает листочки и зачитывает, обобщает их, делая выводы о том, какие изменения сопровождают переход из средней школы в старшую.

2. Слово ведущего (Цель информирование о результатах анкетирования). Ведущий рассказывает о результатах и выделяет ключевые моменты которые лягут в основу занятий.

3. Обсуждение результатов (цель- создание условий для «личностного включения» учащихся в работу). Учащиеся разбиваются на группы из 4-5 чел и предлагается ответить на вопрос.

- С чем из представленных результатов я согласен (согласна)
- Что меня удивило в результатах?

Каждая группа готовит краткий репортаж о своем обсуждении. Репортажи представляются перед всем классом.

Если есть сложности в организации обсуждения необходимо помочь

4. Обобщение (цель-обмен опытом). Обсуждаются результаты занятия.

Занятие 3. Цели обучения в старшей школе.

Необходимые материалы: листочки для «Незаконченных предложений»

Бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия.

1. «Незаконченные предложения ..» (цель актуализация представлений о целях обучения в старшей школе). Каждый предлагает свой вариант завершения предложения

«Я пошел в 10-й класс, потому что....».

После обсуждения ведущий просит учащихся в письменном виде переформулировать свой вариант ответа в лично значимую цель обучения в старшей школе. Листочки собираются, перемешиваются и анонимно зачитываются. По окончании по желанию могут забрать листочки.

2. «Я после школы» (цель - более глубокое осознание целей обучения в старшей школе и условий, необходимых для достижения данной цели).

- Какими бы они хотели стать к моменту окончания старшей школы.
- Каким будет он человек?
- Как он говорит, двигается, какими качествами он обладает
- Что знает, умеет?
- Как живет и собирается жить дальше?

Представьте этого человека во всех подробностях и рисуют его на листе бумаги. Посмотрите на себя сегодняшнего глазами этого человека. Что этот человек скажет сегодняшнему десятикласснику.

Вопрос: Как я сегодня должен себя вести, что делать, как жить, чтобы стать таким человеком? Как школа может в этом помочь?

3.Обобщение.

Занятие 4. Мое время.

1. «Капитал времени» (цель-актуализация представлений о временных ресурсах). На доске проводится расчет: сколько времени есть у каждого до окончания 11 класса? Учитывая, что в году 34 учебной недели и 18 недель каникул, а так же зная, что в неделе 7 дней, каждый из которых включает 16 часов бодрствования, можно рассчитать капитал времени и отдыха.
2. «Круг времени» (цель-осознание привычного способа распределения времени). Индивидуальная работа: каждый рисует круг обозначающий 24 часа в сутки. В этом круге как в диаграмме, нужно обозначить временные затраты в течение привычного учебного дня (какую часть суток спишь, учишься, общаешься с друзьями и т.д). Полученный круг надо сопоставить с целями, поставленными на прошлом занятии. На что не хватает времени?
3. «Поглотители времени» (получение представлений о более эффективных способах распределения времени). Где найти недостающее время? Нужно выяснить, куда тратится неоправданно много минут, а может быть и часов. Для этого в малых группах составляется список дел- поглотители времени (болтовня по тел, просмотр сериала,). Результат обобщается и вывешивается как напоминание.
4. 4.»Круг времени» (формулирование эффективных стратегий управления временем). Работа выполняется индивидуально по алгоритму выше, однако за основу берется вопрос, о том, как должен строиться день для того, чтобы появились реальные возможности достижения сформулированных целей.
5. Обобщение опыта (обмен опытом).

Занятия 5. Права и обязанности 10-классника.

Необходимые материалы: листочки для написания рассказов, ватман, маркеры, скотч.

Ход занятия.

1. Написание рассказов притч «школа, в которой нет никаких правил» (цель-актуализация представлений о необходимости правил). Класс делится на подгруппы. Каждая получает листок бумаги и 15 мин времени, в течении которого нужно написать притчу на тему «школа, в которой нет никаких правил»

Вывод: правила нужны для безопасности, они связаны с проблемой прав и обязанностей, которые, по мнению большинства учащихся, одинаковые у учителей и учеников. (Привести свой пример)

2. Права и обязанности (формулирование прав и обязанностей по принципу партнерства учителей и учеников). Работа индивидуально. Необходимо перечислить права старшеклассников в школе под соответствующим заголовком. **Обобщаются результаты на доске.**

Затем вспомнив об идее равноправии, заголовок изменяется на права учителей. Итоговый список прав фиксируется на ватмане, (можно использовать на педсовете). Если какое-то право вызывает споры, его можно обсудить по принципу «что будет, если учитель (будет ходить к тем классам, к которым хочет). Это сразу снимет много вопросов.

2. Обобщение опыт

6. У вас сформировался новый класс. Довольны ли Вы тем, как складываются в нем отношения?

-да

-скорее да, чем нет

-трудно сказать,

-скорее нет, чем да,

-нет.

8.Как вы думаете, чего не хватает вашим учителям?_____

9. Какую главную цель вы можете поставить перед собой на 2 полугодие.

10. Оправдались ли, в целом ,ваши ожидания относительно обучения в 10-классе?.

--да

-скорее да, чем нет

-трудно сказать,

-скорее нет, чем да,

-нет.

Спасибо!