

Орган местного самоуправления  
«Управление образования Каменск-Уральского городского округа»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №21»

Утверждено  
приказом директора  
Средней школы № 21  
от 30. 08. 22 № 192

**Программа адаптации десятиклассников**  
**«Мой личностный рост»**  
**в 2022-2023 учебный год.**

для 10 классов  
на 2022 - 2023 учебный год  
Педагог-психолог: Калинина Е.А.

г. Каменск-Уральский  
2022 г.

# Программа адаптации десятиклассников

## Содержание

Введение

Цель программы, задачи, формы работы

Механизм реализации

Приложение № 1. Ролевая игра «Давайте познакомимся»

Приложение № 2. Тренинг адаптивности или личностного роста десятиклассников

Приложение № 3. Тест СПА социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда

Приложение № 4. Памятка десятикласснику «Как подготовиться к экзамену»

## **Введение.**

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Дезадаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самооценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушения психического здоровья.

Проблема адаптации в частности весьма актуальна для десятиклассников. Необходимым условием успешной деятельности десятиклассников является освоение новых для них особенностей учебы. На протяжении обучения происходит вхождение десятиклассников в школьный коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности.

**Процесс адаптации десятиклассников протекает по следующим уровням:**

Приспособление к новой системе обучения.

Приспособление к изменению учебного режима.

Вхождение в новый коллектив.

**В процессе адаптации десятиклассников к обучению выявляются следующие трудности:**

1. Переживания, связанные с переходом в другой школьный коллектив;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
3. Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);
4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
5. Страх публичных выступлений перед своими одноклассниками и преподавателями;

Успешное решение этих проблем связано с внедрением такой формы взаимодействия с десятиклассниками, которая бы способствовала более эффективной адаптации на разных уровнях:

- образовательном – адаптация к учебной деятельности;

- психологическом – развитие мотивации к обучению, уверенности в себе;
- межличностном – обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия.

### **Эффективность реализации**

Программы педагогического сопровождения процесса адаптации десятиклассников оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество. Для оптимальной адаптации десятиклассников к обучению важно знать жизненные планы и интересы, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения. Резкий перепад характера учебного процесса в школе приводит к тому, что многие десятиклассники, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать свое время.

#### **Внедрение данной программы психокоррекционного воздействия по адаптации десятиклассников способствует:**

Оптимизации учебной деятельности десятиклассников

Оптимизации процесса адаптации десятиклассников к новым условиям;

Развитию личности десятиклассника, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;

Повышению организационной культуры;

**Цель программы** – создание условий для успешной адаптации десятиклассников.

#### **Задачи:**

Разработка и проведение психокоррекционных мероприятий;

Формирование представлений о структуре учебного процесса, о внеучебной деятельности;

Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;

Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.

#### **Формы работы:**

- Анкетирование;
- Социологические опросы;

- Диагностирование;
- Лекционно-практические занятия;
- Тренинги;
- Ролевые и ситуативные игры;
- Дискуссии;
- Беседы;
- Социально-педагогическое сопровождение;
- Психолого-коррекционное воздействие;
- Включение десятиклассников во внеучебную деятельность.

### **Механизм реализации:**

**1 этап – входная диагностика:** Среди десятиклассников проводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией десятиклассников. Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности десятиклассников. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются цели и задачи психокоррекционной работы с десятиклассниками по адаптации.

**2 этап – социально-психологическое воздействие:** Проводятся социально – психологические мероприятия по адаптации десятиклассников. Психокоррекционные мероприятия подразумевают организацию Т-групп, групп встреч, деловых игр в учебных группах десятиклассников при тесном взаимодействии с классными руководителями.

**3 этап - итоговая диагностика:** заключительное социально-психологическое обследование десятиклассников после проведения психокоррекционных мероприятий. Оценка эффективности проведения социально-психологической работы.

**4-этап – углубленное психокоррекционное воздействие:** Проводится по необходимости специалистами отдела по социально - воспитательной работе с десятиклассниками имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально - психологической работы.

Календарно-тематическое планирование по реализации программы адаптации десятиклассников

Проведение тренинга адаптивности или личностного роста десятиклассников

Тестирование десятиклассников на выявление социально-психологической адаптированности (тест СПА К. Роджерса и Р. Даймонда)

Итоговое исследование уровня адаптации десятиклассников

Составление сводной ведомости по итогам диагностики социальной адаптивности обучения десятиклассников

**Деятельность классного руководителя должна опираться, на ряд принципов:**

**1. «Уважай».**

Основной принцип межличностного общения, основанный на восприятии любого даже самого нерадивого или недисциплинированного десятиклассника как самостоятельной и сформировавшейся личности. Критика действий десятиклассников должна быть аргументированной; нельзя и недопустимо унижать их достоинство; терпение, такт и желание помочь должны стоять на первом месте.

**2. «Обучай».**

Этот принцип включает в себя следующее: Формирование морально-психологического климата в классе - привитие традиций, обучение правилам достойного поведения и элементарным основам культуры поведения, внедрение навыков общения.

**3. «Доверяй, но проверяй».**

Десятиклассник школы отличается от школьника более широкими рамками свободы. Классный руководитель не обязан выполнять «полицейские» функции, но доверяя студентам в вопросах организации их собственного рабочего времени, наставник, прежде всего, должен довести до сознания каждого понятие «дисциплина». Понятно, что достигается это достаточно жестким контролем.

**4. «Формируй».**

Этот принцип работы имеет долговременный, стратегический характер. Классный руководитель выступает здесь активным фактором воздействия на десятиклассника: на базе изменения личности необходимо подсказать, над чем конкретно надо работать, чтобы он стал полноценным специалистом; постараться сгладить негативные стороны проявления некоторых черт характера; сориентировать десятиклассника на достижение реальных целей; научить их реально оценивать свой потенциал. Действенным средством формирования профессионально-нравственной культуры является работа классного руководителя по побуждению участия десятиклассников во

внеучебной работе в любом ее направлении. Постоянная, систематическая занятость в различных формах внеучебной работы позволяет выработать некоторые профессиональные качества будущих специалистов, соответствующие новому уровню требований культуры:

4.1. Проведение любого внеучебного мероприятия требует четкости, разработанности, умения проявить инициативу, принимать решения.

4.2. Возникновение альтернативных предложений, их обсуждение, поиск наиболее приемлемого варианта неизбежно вызывает споры, противостояние мнений – отсюда необходимость выработки навыков разрешения конфликтных ситуаций, умения находить компромисс, аргументировать свою точку зрения.

4.3. Внеучебная работа требует от десятиклассника высокой личностной организованности, умения распределять свое время таким образом, чтобы получить удовлетворение от проведения мероприятий с наименьшими потерями, не снижая качества обучения.

4.4. Выработка концепции внеучебного мероприятия, разработка плана его реализации, методов и способов проведения мероприятия в значительной мере приучает к творческому отношению к порученному делу. Момент творчества не только имеет самостоятельное значение, но и развивает личность, служит стимулом активной деятельности.

4.5. Реализация любого мероприятия по внеучебной работе развивает организаторские способности: от умения найти необходимых людей, создать условия для их слаженной работы. Кроме того, анализ ошибок и упущений, сделанных во время подготовки и проведения мероприятий, дает необходимый опыт объективного отношения к оценке результатов своей деятельности.

4.6. Подготовка и проведение внеучебных мероприятий, входящих в план внеучебной работы, заставляет десятиклассников вырабатывать в себе такие качества, как обязательность, ответственность, дисциплинированность: успех любого дела зависит от четкой взаимосвязи и взаимозависимости участников мероприятия, от того, насколько они могут надеяться друг на друга.

4.7. Совместная творческая работа, развивает в участниках дух коллективизма (корпоративности), здорового и позитивного патриотизма, которые основаны на объективной оценке их деятельности со стороны окружающих. Чувство локтя, единства с товарищами приносит глубокое моральное удовлетворение. Кроме того, заслуженная и обоснованная гордость за результаты своего труда и труда своих товарищей значительно сказывается на чувстве

собственного достоинства – немаловажный фактор для самоутверждения личности.

Вышесказанное не означает, что некоторые из профессиональных качеств, указанных выше, вырабатываются только при участии десятиклассников во внеучебной работе. Конечно, нет – в учебном процессе эти черты специалистов тоже развиваются. Однако следует признать, что эффективность приобретения любых навыков зависит от формы: активной или пассивной. А в этом смысле не учебная работа – форма активная и, следовательно, результативная. Идеален вариант, когда классный руководитель не только стимулирует участие во внеучебной работе, но и проявляет действительный интерес к ее результатам, более того сам участвует в этой работе.

«Умение проявить себя»: выбор сферы творчества, любимого занятия, хобби и желание получить общественную оценку своего выбора, прежде всего, заставляет молодых людей определять свои возможности и способности, учит критически относиться к себе, объективно выявлять свои «плюсы» и «минусы». Без реального участия в общественных навык «проявить себя» не дает о себе знать.

«Умение «подать себя» (заявить о себе): чаще всего это умение вырабатывается методом проб и ошибок, когда личность определяет ту линию поведения, которая наилучшим способом соответствует ей, адекватно выражая устремления. Необходимо иметь в виду, что желание заявить о себе, обратить на себя внимание окружающих – активное начало деятельности и важный мотиватор: ведь пассивное ожидание (тебя сами заменят) непродуктивно. Кроме того, это умение «подать себя» учит внимательно относиться к партнерам (другим людям), определять ответную реакцию на конкретные действия. Внимательное и уважительное отношение к другим – важный момент социально активного поведения.

Без сомнения, выработка умений «подать себя» и «проявить себя», требует, в свою очередь, умелого руководства со стороны старшего поколения: роль классного руководителя сводится не только к стимулированию художественного творчества, но и к критической оценке проявлений этого творчества не только со стороны «старшего поколения», но и со стороны сокурсников.

## Приложение № 1

### Ролевая игра «Давайте познакомимся»

**1. Задание .** Знакомство десятиклассников в классе - знакомство друг с другом с одновременным высказыванием собственного суждения о путях и мотивах выбора профиля обучения.

Схема знакомства и обсуждения (на выбор):

1.1. Фамилия, имя, какую выбрал профессию, что повлияло на выбор профессии, почему выбрал именно эту специальность, какие интересы, способности и таланты можете у себя отметить.

1.2. Психолог предлагает участникам игры познакомиться можно начать словами «Представьте себе, что каждый из вас очень хочет побольше узнать друг друга, и я предлагаю, чтобы по очереди все участники нашего знакомства представили себя в нетрадиционной форме. Например: «Меня зовут Валера. Я люблю подурачиться. Я самый старший ребенок в семье. Мой рост 1м.35 см. У меня рыжие волосы. Я обожаю мороженое».

1.3. Задание: каждый из участников тренинговой команды в течение 5 минут готовится представить свое имя товарищам. Он не назовет его обычным способом. А должен будет назвать, нарисовать, обозначить другими символами или через иные ассоциации свое имя. Каждый из игроков имеет право воспользоваться всего лишь тремя такими намеками (нарисованными или любыми другими). Группа вслед за этим пробует назвать его имя.

**2. Задание - закончить предложение.**

Моя учеба в десятом классе - это ...

Больше всего я люблю ...

Моя будущая профессия – это ...

Таким образом, можно проанализировать представление десятиклассников об учебе, о своей профессии и предпочтения, интересы десятиклассников.

**3. Упражнения и игры на сплочение, творческую активизацию и сотрудничество (на выбор).**

#### Разделение на команды.

Для большинства игр и упражнений потребуется разделять участников на команды. Это можно сделать следующим образом, взяв несколько разных почтовых открыток по количеству команд (то есть, если три команды, то три открытки), разрезать каждую на такое количество частей, сколько требуется

членов команд. Перемешать открытки в «шапке», и предложить каждому вытянуть себе одну часть открытки. Далее школьники, собирая по своим частям открытки, разбиваются по командам. В первую команду входят, собравшие из частей первую открытку, во вторую, собравшие вторую открытку и т.д.

### **«Строим башню»**

Для проведения этой игры необходимо разделить участников группы на несколько команд по 6-8 человек. Каждой команде раздать 2 чистых листа формата А4, клей для бумаги и ножницы. Теперь необходимо озвучить задание «цель данной игры – из имеющихся материалов построить башню, любую, но она должна получиться выше, чем у соперников и стоять вертикально, без посторонней помощи». Перед тем как начать, дайте каждой команде 5 минут на то, чтобы они продумали вариант постройки, и только после этого давайте команду старт. Предупредите участников, что время не ограничено, поэтому скорость постройки роли не играет, важно чтобы башня стояла и была как можно выше. Поэтому игру нельзя останавливать до тех пор, пока не закончит последняя команда. Как правило, на всю игру достаточно 20 минут. В ходе этой игры, куратор, наблюдая за деятельностью участников каждой команды, легко определит наиболее активных студентов-лидеров.

После этого каждая команда должна выбрать одного участника, который расскажет про свою башню, а также попробует высказать свое мнение, почему башня получилась выше или ниже.

### **«Коллективный рисунок»**

Для этого упражнения потребуется разбить участников на несколько команд по 4-6 человек. Каждой команде раздать один чистый лист формата А4. Далее попросить участников каждой команды рассчитать по номерам (1, 2, 3, 4...). Теперь озвучиваем задание «цель упражнения – нарисовать коллективный рисунок на тему (она может быть либо одна общая для всех команд, либо как вариант, тема рисунка дается каждой команде разная). Он рисуется по очереди, сначала рисует 1-й участник, потом 2-й, потом 3-й и т.д. Каждый участник может рисовать только свою определенную фигуру, местоположение и размер фигуры на рисунке определяется этим участником самостоятельно. Предлагаемые фигуры могут быть такими – 1-й участник имеет право рисовать круг, 2-ой участник – прямоугольник, 3-й участник – треугольник, 4-й участник – рисует только прямую и т.д. Для этого упражнения достаточно 15-20 минут.

После того как все коллективные рисунки завершены, предлагает каждой команде объяснить, что они нарисовали, а остальные участники размышляют, чей рисунок получился интереснее и почему.

### **«Необитаемый остров»**

В этом упражнении участников необходимо разделить на 3 команды по 8-12 человек. Каждой команде раздать 1-2 листа формата А4. Задача должна звучать так «Представьте, что вы командой попали на необитаемый остров, вам не на чем жить, и поэтому вы должны придумать кодекс необитаемого острова – основные правила проживания на острове». На это задание необходимо дать студентам 20-25 минут. Далее, каждая команда презентует свой кодекс. После этого проводится обсуждение каждого кодекса и следует выйти на один – суммирующий все самые приемлемые правила.

Критерием эффективности проведения данных психологических упражнений и игр являются два показателя: разделение десятиклассником норм и ценностей группы; высокий статус в классе. Именно на эти показатели, в конечном счете, ориентированы рекомендательные упражнения.

## Приложение № 2

# Тренинг адаптивности или личностного роста десятиклассников

**Цель:** Оказание учащимся психологической помощи в процессе адаптации к новым социальным условиям.

**Задачи:**

- Расширение сферы социальных контактов каждого члена класса;
- Создание благоприятного психологического климата, атмосферы доверия и сотрудничества в классе;
- Оказание помощи руководителям группы в выборе актива группы.

### Пояснительная записка.

**Адаптация** – это приспособление организма и личности к характеру воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом. Это комплексный динамический процесс, обусловленный взаимодействием различных видов адаптаций: биологической (изменение в обмене веществ и функциях органов); физиологической (изменение во взаимодействии физиологических систем организма); психологической (изменение психологических процессов, состояний, образований и свойств); социальной (вхождение в новый коллектив).

Адаптация десятиклассников – это сложный процесс приспособления к новым условиям учебной деятельности и общения. Период адаптации дает возможность осуществить проверку социально-психологической подготовки учащихся к обучению, спрогнозировать возможность их дальнейшего продвижения и развития. Одно поведение, одни чувства в обществе друзей, другое – в незнакомом коллективе, третье – на виду у преподавателей. Необычная, новая обстановка, новые товарищи, незнакомые преподаватели, множество трудностей – все это может отрицательно воздействовать на психику и сделать его на какой-то период пассивным, осторожным, или, наоборот, неуравновешенным, раздражительным.

Адаптация к новым условиям проходит для одних спокойно, для других болезненно. И с этим нужно считаться преподавателю при изучении личностных качеств. Становление личности десятиклассника выражается не только в приспособлении организма к новым условиям, но и в выработке новых способов поведения, позволяющих справляться с трудностями и овладевать учебной и общественной деятельностью.

## Занятие 1.

### 1 этап. Знакомство.

Здравствуйте, меня зовут Елена Сергеевна, я – педагог-психолог. Сегодня мы с вами собрались в этом большом, тесном кругу для того, чтобы познакомиться с вами, чтобы вы могли поближе узнать друг друга, пообщаться, поделиться своими мыслями и рассказать о чувствах, которые вы испытываете в данный момент времени.

Но как это обычно бывает в жизни человека, сменившего привычную для себя обстановку, многие из вас испытывают противоречивые чувства – волнение, тревогу, беспокойство («что меня ждет?») и одновременно радость оттого, что вы поступили в 10 класс и надежду на то, что все в вашей жизни сложится хорошо. От того, насколько хорошо и уютно вы будете чувствовать себя в вашем новом коллективе, во многом зависят ваши успехи в учебе и труде и, конечно же, ваше хорошее настроение. Поскольку процесс общения всегда начинается с представления его участников, наше первое упражнение так и называется

#### «Представление» (15 минут)

**Цель:** установление контакта между ведущими и участниками тренинга, создание атмосферы доверия.

Материалы: карточки для визиток, булавки, ручки, фломастеры, карандаши.

Сейчас каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано ваше имя – такое, какое бы вы хотели слышать из уст других людей. Ваше имя должно быть написано крупно и разборчиво. Визитки крепятся на груди булавкой так, чтобы каждый мог прочесть ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении занятия мы будем обращаться друг к другу по этим именам.

#### «Правила нашей группы» (10 минут)

**Цель:** создание атмосферы, способствующей раскрытию участников тренинга.

Для того, чтобы наше общение было эффективным и полноценным, необходимо выработать правила нашей группы.

Мы предлагаем вам свои правила, но это не значит, что вы должны их безоговорочно принимать. В процессе обсуждения вы можете не согласиться с каким-то правилом или добавить свое.

- Называть друг друга по имени.

Как говорил Д. Карнеги, для человека нет прекраснее звука, чем звук его имени.

- Уважать говорящего, уметь слушать.

Когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем вопросы, благодарим его или спорим с ним.

- Говорить о том, что ты думаешь и чувствуешь здесь и сейчас.

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, чтобы не показаться смешными. Но одной из задач нашей работы является самораскрытие, которое поможет вам сблизиться, найти себе друга или друзей, показать свои особенности людям. Поэтому мы будем говорить о том, что волнует каждого именно сейчас и обсуждать то, что происходит с нами в группе.

- Хранить честь и достоинство участников группы за ее пределами как свои собственные.

Все, что будет происходить во время занятия, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Это правило помогает нам быть искренними, откровенными, способствует самораскрытию.

- Говорить от своего имени.

«Я думаю», «Я считаю», «Я волнуюсь», «Я надеюсь» ...

- Избегать прямых оценок людей.

Стараемся говорить о действии человека, а не о его личных качествах. Мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты поступил плохо».

- Быть открытыми в общении.
- Активно участвовать в происходящем.
- Контакттировать как можно с большим количеством участников группы.

Эти правила как нельзя лучше отражают цель нашего занятия – поближе познакомиться друг с другом, определить свое место в коллективе, самопрезентовать. Чем более откровенно мы говорим о своих мыслях и чувствах, тем быстрее люди узнают нас. Чем больше проявляем интерес к другим людям, тем легче наладить с ними контакт.

### **«Интервью» (25 минут)**

**Цель:** самораскрытие и самовыражение; обмен информацией о склонностях и увлечениях.

После того как мы представились и выработали правила, настало время ближе познакомиться.

Для этого прошу вас произвести простейший математический расчет на «первый-второй». Сформировавшиеся пары получают 5 минут на то, чтобы в процессе общения узнать друг о друге как можно больше: что любит ваш партнер, чем увлекается, какая у него семья, чем он занимается в свободное время.

Через 5 минут партнеры по общению представляют друг друга: «Миша увлекается спортом, любит читать, заядлый рыбак, любит помогать бабушке в деревне и т.д.»

Ведущий: после этого упражнения многие из вас смогут найти себе товарища по интересам.

### **«Дерево талантов» (10 минут)**

**Цель:** самораскрытие участников группы; формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей.

**Материалы:** Нарисованное на листе ватмана «дерево талантов», вырезанные из цветной бумаги листочки, булавки.

В предыдущем упражнении вы говорили о том, что любите делать. Но любить что-то делать – это одно, а хорошо уметь – это другое. Наверняка у каждого из вас есть, чем поделиться друг с другом в плане умений. Что вы умеете делать хорошо или даже лучше, чем другие? Это могут быть и учебные умения (решать сложные задачи, писать сочинения), и умение делать что-то руками, и творческие таланты (петь, танцевать, рисовать).

Перед вами – дерево талантов. Но на нем нет листьев, а только голые ветки. Наша задача – украсить своими талантами это дерево (раздаются цветные листочки, на которых каждый участник перечисляет свои таланты).

**Заключение ведущего:** Подойдите теперь к дереву ваших талантов, полюбуйтесь, какое оно красивое, несмотря на осенние холода и, когда все деревья уже сбросили свою листву, ваше дерево радует глаз обилием ваших лучших умений.

### **2 этап. Командная игра.**

**Цели:**

- Развитие способности самоанализа и самооценки участников тренинга
- Выявление лидеров
- Формирование умения согласовывать действия

- Выработка умения активно воспринимать информацию, полученную от других
- Расширение сферы контактов каждого участника тренинга

Ведущий: Сейчас я буду называть определенные качества личности. Вы примериваете эти качества к себе и, если они вам подходят, то есть если вы считаете, что обладаете именно этим качеством, встаете и делаете шаг вперед.

- Кто себя уважает, шаг вперед!
- Кто уверен в себе?
- Кто считает себя интересным собеседником?
- Кто считает себя способным увлечь других на интересное дело?
- Кто считает, что может нести ответственность за себя?
- Не только за себя, но и за других?
- Кто любит командовать?

**Выявляются 2 лидера.**

**Группа делится на две команды.**

Ведущий: Теперь мы узнаем, насколько хорошо вы умеете организовываться на какое – либо дело. Задания будут даваться для обеих команд. Побеждает та, которая быстрее правильнее выполнит их. А поскольку наша главная задача – лучше узнать друг друга, все задания будут посвящены вашим индивидуальным особенностям.

1-е задание: построиться в шеренгу по росту. Начали!

2-е задание: построиться по алфавиту имен, начиная с буквы А (Андрей, Борис, Вадим...)

После построения проверяем правильность его, хвалим за знание алфавита, за отсутствия ошибок, считаем, в какой подгруппе больше Александров, Сергеев, Дмитриев...

3-е задание: сейчас вы должны встать в шеренгу по датам рождения, начиная с 1 января и заканчивая 31 декабря. Как это лучше и быстрее сделать, решайте сами.

После выполнения третьего задания вся группа должна его повторить, то есть команды объединяются и выстраиваются в общую шеренгу по дням рождения.

Ведущий отмечает, сколько в группе «весенних», «летних» и т.д.

### **3 этап. Пожелание.**

Цель: формирование позитивного самовосприятия и восприятия своего окружения каждым участником группы; создание благоприятного психологического климата в группе.

Каждый по кругу высказывает свое пожелание всей группе и себе лично на ближайшую и отдаленную перспективу.

Коллективное рукопожатие.

Ведущий: помните, как в фильме «Три мушкетера» Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян общим рукопожатием скрепляют договор и свою мужскую дружбу?

Давайте завершим нашу встречу таким же крепким рукопожатием, но с одним условием – чтоб никто не был забыт и задавлен!

### **Занятие 2.**

Рефлексия предыдущего занятия.

Каждый по кругу завершает фразу «Я познакомился... и узнал, что...»

### **Игра «Кораблекрушение».**

Цель: Групповое сплочение, обучение эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи; выявление лидеров.

Время: 1 час

Материалы: копии инструкций, бумага, карандаши

Каждому члену группы дают инструкцию и просят выполнить задание в течение 10 минут.

Инструкция:

Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты сгорела и груз ее уничтожен. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки навигационного оборудования, но примерно вы находитесь на расстоянии 1000 миль к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые уцелели после пожара. В дополнение к ним у вас есть надувной плот с веслами, который может выдержать вас и ваше имущество. Ваше имущество составляет пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот.

Ваша задача – классифицировать 15 перечисленных ниже предметов в соответствии с их значением для выживания:

- секстант
- зеркало для бритья
- канистра с водой
- противомоскитная сетка
- одна коробка с армейским рационом
- карты Тихого океана
- плавательная подушка
- канистра нефтегазовой смеси
- транзисторный приемник
- репеллент, отпугивающий акул
- 20 кв. футов непрозрачного пластика
- одна бутылка пуэрториканского рома крепостью 80 градусов
- 15 футов нейлонового каната
- 2 коробки шоколада
- рыболовная снасть

После того как завершена индивидуальная работа, группа делится на две части и каждая составляет свой список предметов, используя индивидуальные заготовки. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать одобрение всех участников. Группа старается каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли согласиться с ней хотя бы отчасти. Используйте следующие рекомендации при обсуждении:

1. избегайте защищать свои индивидуальные суждения, подходите к задаче логически.
2. избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта.
3. избегайте голосования, компромиссов.
4. рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

После того как подгруппы проранжируют все 15 предметов, группа собирается вместе и составляет новый список.

Затем происходит обсуждение списка. Согласно «экспертам», основными вещами, необходимыми человеку в такой ситуации, являются предметы, с помощью которых он может привлечь внимание спасателей: зеркало для бритья и канистра горючего. Их можно использовать для сигнализации воздушным и морским спасателям.

### **«Правильный» список:**

1. Зеркало для бритья
2. канистра горючего (можно поджечь деньги и пустить по воде)
3. канистра с водой
4. коробка с армейским рационом (обеспечивает основную пищу)
5. непрозрачный пластик (для сбора питьевой воды)
6. шоколад (резервный запас пищи)
7. рыболовная снасть (оценивается ниже, чем шоколад, так как нет уверенности, что вы поймаете рыбу)
8. нейлоновый канат (для связывания снаряжения)
9. плавательная подушка (если кто-то упадет за борт, может послужить спасательным средством)
10. репеллент, отпугивающий акул
11. ром (для дезинфекции ран; внутрь – нельзя, так как может вызвать обезвоживание)
12. радиоприемник (имеет малую ценность, так как нет передатчика)
13. карты Тихого океана (без приборов бесполезны)
14. противомоскитная сетка (в океане нет moskitov)
15. секстант (без таблиц и хронометра бесполезен)

Рефлексия: Чье мнение полностью совпало с мнением группы?

Кто недоволен принятым общим решением?

Заключение ведущего: Сегодня у вас была еще одна возможность пообщаться и ближе познакомиться друг с другом, а заодно научиться эффективному общению.

Заключительное упражнение «Дерево дружбы».

Все берутся за руки. Один человек – «дерево». Остальные «закручиваются» вокруг него.

## Приложение № 3

### Тест СПА социально-психологической адаптированности К.Роджерса и Р.Даймонда

Эта методика позволяет получить показатели присущих каждому индивиду уровней приспособленности или неприспособленности, которые отражают степень самоактуализации.

Время выполнения – 45 минут.

Шкала состоит из 101 утверждения.

37 утверждений характеризуют личность как приспособленную (адаптация, эмоциональный комфорт, ожидание внутреннего контроля, доминирование).

37 утверждений характеризуют личность как неприспособленную (дезадаптация, эмоциональный дискомфорт, ожидание внешнего контроля, ведомость, уход от проблемы).

7 высказываний составляют шкалу лжи.

20 высказываний носят нейтральный характер.

Шкала СПА

Совершенно ко мне не относится – 1;

Не похоже на меня – 2;

Пожалуй, не похоже на меня – 3;

Не знаю – 4;

Пожалуй, похоже на меня – 6;

Точно, про меня – 7.

### Утверждения:

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем –нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам себя ругаю за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из противоположного пола.
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теперь хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек, на меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности, все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями своих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать иногда прямо среди дня.
18. У меня такое чувство, как будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику. Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умнею управлять собой и своими поступками. Самоконтроль для меня не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят собой.

22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немного одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.
28. Мои самые тяжелые битвы – с самим собой.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я не податливый. Упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем бы не хотел делиться.
35. У меня красивая фигура, я привлекателен(а).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины, даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что меня окружает.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.

43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я редко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам, иногда они меня подводят.
50. Это довольно трудно - быть сами собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-то сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, что я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы трезво взглянуть фактам в лицо, я толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпелив в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком, заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Ничего нет, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность.
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я равнодушен к успехам, похвале.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнением.

65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-нибудь портятся отношения.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности. Все спуталось, смешалось у меня.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник, мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь окружающим как личность, как человек.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками (мальчиками).
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед прошлым: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.
78. У меня легко, спокойно на душе.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.
85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто бываю, вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают, и сделаю мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.

89. Иногда я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, но ничего не могу поделать с собой. У меня нет воли и нет воли ее выработать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней не свободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно о себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный открытый человек. Я легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
99. Меня не воспринимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны. Просто терпят меня.
100. Меня беспокоит, что противоположный пол слишком занимает мои мысли.
101. Все свои привычки я считаю хорошими.

## **Обработка результатов.**

Показатели адаптированности:

а) 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 28, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98,

Показатели дезадаптированности:

б) 3, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 43, 49, 50, 52, 54, 63-65, 69-71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Чтобы вычислить коэффициент адаптации, необходимо количество баллов «а» разделить на сумму «а» и «б» и умножить на 100%.

Шкала лжи:

а) 34, 45, 48, 81, 89 (отрицательные ответы);

б) 8, 82, 92, 101 (положительные ответы).

Первая шкала (принятие – неприятие себя):

а- 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96;

б- 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99.

Коэффициент самопринятия равен количеству баллов «а», деленному на сумму «а» и «б», умноженному на 100%.

Вторая шкала (принятие других – конфликт с другими):

а) 9, 14, 22, 53, 56, 97.

б) 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76.

Третья шкала (эмоциональный комфорт (оптимизм – уравновешенность) – эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство, или, напротив, апатия):

а) 23, 29, 41, 44, 47, 78.

б) 6, 42, 49, 50, 56, 83.

Коэффициент эмоциональной комфортности равен количеству баллов «а», деленных на сумму «а» и «б», умноженных на 100%.

Четвертая шкала (локус контроля (ожидание того, что достижение целей зависит от самого себя – ожидание внешнего контроля):

а) 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98.

б) 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77.

Пятая шкала (доминирование – ведомость):

а) 58, 61, 66.

б) 16, 32, 38, 69, 84, 87.

Шестая шкала (уход от проблемы):

17, 18, 54, 64, 86.

Коэффициент СПА вычисляется как сумма позитивных высказываний, рассмотренных респондентами на 5, 6, 7 позиций, и негативных, попавших в позиции 1, 2, 3.

Гипотетическая оптимальная величина коэффициента – 74, минимальная – 9.

Коэффициент дезадаптированности рассчитывается как сумма позитивных высказываний, распределенных на 1, 2, 3, позиции, и негативных, занявших 5, 6, 7 позиции.

## Приложение № 4

При подготовке к экзаменам необходимо помнить:

1. Готовиться к экзаменам надо с первых дней 11 класса: не пропускать уроков, работать над закреплением материала, выполнять все практические и лабораторные работы.
2. Приступать к повторению и обобщению материала необходимо задолго до экзамена (примерно за месяц).
3. Перед повторением учебного материала необходимо еще раз свериться с типовой и рабочей программами, по которым велось преподавание. В случае какой-либо неясности следует получить у преподавателя необходимые разъяснения.
4. Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте, т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации. Это дает возможность в дальнейшем на экзамене воспроизводить все мельчайшие детали этой обстановки (что сделать довольно легко), а через установившиеся ассоциативные связи - саму информацию, которую требовалось запомнить непосредственно для экзамена.
5. Начинать повторение следует с чтения конспектов. Прочитав внимательно материал по предмету, приступить к тщательному повторению по темам и разделам.

6. Повторяя материал по темам, надо добиваться его отчетливого усвоения.

Рекомендуется при повторении использовать такие приемы овладения знаниями:

- а) про себя или вслух рассказывать материал;
- б) ставить самому себе различные вопросы (и почаще) и отвечать на них, руководствуясь программой (применять самоконтроль);
- в) делать дополнительные записи, схемы, помогающие обобщить материал, синтезировать его;
- г) рассказывать повторенный и усвоенный материал своим товарищам, отвечать на их вопросы и критически оценивать изложенное;
- д) повторяя и обобщая, записывать в блокнот все непонятное, всякие сомнения, вновь возникающие вопросы и обязательно выяснять их на консультациях.

Повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторенный и закрепленный материал " отстоялся" в сознании и памяти.

В дни подготовки к экзаменам избегай чрезмерной перегрузки умственной работой, придерживайся гигиенического режима, чередуй труд и отдых.

Все эти советы позволят тебе основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачеты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. И тем, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, ты сможешь сказать: "Систематически и напряженно работай! Тогда добьешься успеха!"