**Адаптация 10 классы**

Адаптация в 10 классе — процесс, требующий психолого—педагогического сопровождения. Это обусловлено тем, что зачастую в 10 классе складывается новый коллектив: часть учащихся уходит из школы после 9 класса, меняя образовательный маршрут и переходя в другое образовательное учреждение. Классы сливаются, разбиваются на потоки, выстраиваются

новые межличностные связи.

В начале обучения в классах у десятиклассников могут наблюдаться случаи дезадаптации. Ее причины – смена социального окружения и системы деятельности обучающихся.

Успешность адаптации взаимосвязана с характером профессиональных намерений. Необходимо выстраивать учебный процесс так, чтобы учащиеся принимали обучение в 10 классе, как серьезный шаг к будущему виду деятельности.

Основной целью психологического сопровождения является создание и поддержание благоприятного психологического климата в УВК и оптимизация психологического состояния каждого участника образовательного процесса в рамках реализации модели здоровьесберегающего пространства школы как механизма повышения качества образования.

Задачи в работе педагога-психолога:

1. Обеспечение психолого-педагогических условий, наиболее благоприятных для личностного развития каждого учащегося в течение всего срока обучения в школе;
2. содействие психологическому обеспечению индивидуально- дифференцированного подхода в образовательном процессе;
3. формирование универсальных учебных действий (УУД) и умений: логического мышления, развитие внимания и памяти и психологической культуры учащихся, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности;
4. формирование навыков здорового образа жизни; развитие навыков саморегуляции;
5. содействие созданию благоприятного социально-психологического климата в коллективе и оказание поддержки всем участникам образовательного процесса;
6. выявление и психологическое сопровождение учащихся «группы риска», испытывающих трудности в освоении школьной программы, эмоциональные проблемы, трудности социальной адаптации.

В соответствие с задачами и согласно годовому планированию на 2019-2020 учебный год деятельность психолога осуществлялась по следующим направлениям:

психологическая диагностика, развивающая, консультативная, просветительская, профилактическая и методическая работа.

Диагностика школьной мотивации проводилась с целью определения отношения обучающихся 10-х классов к школе.

Нами так же была проведена

* ***Анкета по исследованию адаптации учащихся к учебному процессу в 10-м классе***. Анкета состояла из вопросов, которые касаются учебного процесса.
1. Я стараюсь учится лучше, чтобы….
2. Я не могу учится лучше, так как...
3. Если я получаю хорошую оценку, мне больше всего нравится ...
4. Если я получаю плохую оценку, то мне больше всего не нравится…

5. Трудности, которые я испытываю сегодня в учебе:

- не знаю, как учить параграф

- не могу организовать себя на уроке

- очень устаю в школе и поэтому не остается времени на выполнение домашнего задания

- вопросы учителя слишком трудные

- не успеваю освоить новый материал

- очень высокие требования учителя

- испытываю трудности в пересказе параграфа

- не понимаю объяснения учителя нового материала

- учитель больше спрашивает, чем объясняет

- не успеваю запомнить новый материал урока, как учитель начинает спрашивает

- не привык к учителям

- нуждаюсь в дополнительной помощи учителя

- нуждаюсь в дополнительной помощи родителей

6. Какие предметы для тебя самые трудные:

Почему?

1. На каких предметах ты чувствуешь особую тревогу, что можешь

получить не только 3, но и 2-ку?

1. На каких уроках задают много домашнего задания?
2. Что тебе мешает учится?
3. Кто или что тебе помогает учится?
4. Что ты можешь сделать сам, чтобы повысить свою успеваемость?
5. Какова по-твоему основная цель твоей учебы7

**Выводы.**

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.

* ***Оценивание уровня школьной мотивации по анкете Н.Лускановой***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Описание уровня** | **Количество** | **%** |
| Уровень I(25 - 30) | **Высокий** уровень школьной мотивации  | **2** | **8,0%** |
| Уровень II(20 - 24) | **Хорошая** школьная мотивация  | **7** | **28,0%** |
| Уровень III(15 - 19) | **Положительное** отношение к школе, но школа привлекает детей внеучебной деятельностью | **8** | **32,0%** |
| Уровень IV(10 - 14) | **Низкая** школьная мотивация  | **8** | **32,0%** |
| Уровень V(ниже 10) | **Негативное** отношение к школе, школьная Дезадаптация | **0** | **0,0%** |

* ***Определение индекса групповой сплоченности Сишора***

Тест определения индекса групповой сплоченности Сишора позволяет оценить чрезвычайно важный параметр – степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое.

**Уровни групповой сплоченности**

* 15,1 баллов и выше – ***высокая*** – *16 уч-ся* ***(64%)***
* 11,6 – 15 балла – ***выше средней*** – *7 уч-ся* ***(28%)***
* 7- 11,5 – ***средняя*** – *2 уч-ся* ***(8%)***
* ***Отношение к учебному предмету****:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебный предмет | Люблю этот предмет и уроки | Хочу знать этот предмет | Заставляют заниматься по предмету  | Самый трудный для меня предмет | Самый нужный для моей будущей жизни предмет | Задают очень много домашней работы |
| 1 | Русский язык | 5 | **12** | 2 | 2 | **6** | - |
| 2 | Литература  | 9 | 9 | 1 | 1 | 2 | **9** |
| 3 | Математика | 9 | **16** | **6** | 2 | 3 | - |
| 4 | Информатика  | 6 | **10** | 3 | - | 3 | 1 |
| 5 | Иностранный язык | 2 | **14** | 2 | - | **5** | - |
| 6 | История  | 6 | 6 | 4 | - | 2 | **6** |
| 7 | Обществознание  | 7 | 7 | 2 | - | 3 | 2 |
| 8 | География  | 3 | 6 | **6** | 1 | - | - |
| 9 | Физика  | 4 | 8 | **6** | 4 | 1 | - |
| 10 | Химия  | 2 | 6 | 5 | **15** | 1 | 1 |
| 11 | ОБЖ | **11** | 5 | - | 1 | - | - |
| 12 | Биология  | **12** | 5 | 2 | - | 3 | - |
| 13 | Физкультура | **11** | 4 | 2 | - | 1 | - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Да **15** | Нет **1** | Иногда **9** |

**2. Обычно в школу я иду с хорошим настроением**

* *ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ТЕСТУ ФИЛЛИПСА*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | Переживание социального стресса | Фрустрация потребности в достижении успеха | Страх самовыражения | Страх ситуации проверки знаний | Страх несоответствовать ожиданиям окружающих | Низкая физиологическая сопротивляемость стресу | Проблемы и страхи в отношениях с учителями | Общая тревожность в школе |
| 1 | 2 | 18% | 5 | 38% | 4 | **67%** | 3 | 50% | 2 | 40% | 1 | 20% | 5 | **63%** | 7 | 32% |
| 2 | 0 | 0% | 3 | 23% | 1 | 17% | 2 | 33% | 0 | 0% | 1 | 20% | 2 | 25% | 6 | 27% |
| 3 | 7 | **64%** | 5 | 38% | 3 | 50% | 4 | **67%** | 3 | **60%** | 3 | **60%** | 4 | 50% | 8 | 36% |
| 4 | 3 | 27% | 4 | 31% | 3 | 50% | 3 | 50% | 1 | 20% | 1 | 20% | 3 | 38% | 11 | 50% |
| 5 | 5 | 45% | 5 | 38% | 1 | 17% | 1 | 17% | 0 | 0% | 1 | 20% | 4 | 50% | 1 | 5% |
| 6 | 4 | 36% | 6 | 46% | 1 | 17% | 2 | 33% | 0 | 0% | 0 | 0% | 3 | 38% | 4 | 18% |
| 7 | 3 | 27% | 1 | 8% | 0 | 0% | 2 | 33% | 1 | 20% | 0 | 0% | 1 | 13% | 3 | 14% |
| 8 | 1 | 9% | 8 | **62%** | 2 | 33% | 3 | 50% | 3 | **60%** | 3 | **60%** | 4 | 50% | 15 | **68%** |
| 9 | 3 | 27% | 5 | 38% | 4 | **67%** | 3 | 50% | 2 | 40% | 3 | **60%** | 2 | 25% | 10 | 45% |
| 10 | 3 | 27% | 6 | 46% | 5 | **83%** | 4 | **67%** | 4 | **80%** | 3 | **60%** | 5 | **63%** | 14 | **64%** |
| 11 | 2 | 18% | 5 | 38% | 1 | 17% | 4 | **67%** | 3 | **60%** | 3 | **60%** | 4 | 50% | 9 | 41% |
| 12 | 1 | 9% | 4 | 31% | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 20% | 1 | 20% | 1 | 13% | 3 | 14% |
| 13 | 1 | 9% | 4 | 31% | 4 | **67%** | 4 | **67%** | 2 | 40% | 2 | 40% | 4 | 50% | 12 | **55%** |
| 14 | 4 | 36% | 6 | 46% | 2 | 33% | 4 | **67%** | 4 | **80%** | 4 | **80%** | 5 | **63%** | 17 | **77%** |
| 15 | 2 | 18% | 3 | 23% | 3 | 50% | 3 | 50% | 3 | **60%** | 0 | 0% | 3 | 38% | 6 | 27% |
| 16 | 3 | 27% | 2 | 15% | 0 | 0% | 2 | 33% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 25% | 2 | 9% |
| 17 | 2 | 18% | 5 | 38% | 4 | **67%** | 4 | **67%** | 3 | **60%** | 2 | 40% | 4 | 50% | 9 | 41% |
| 18 | 2 | 18% | 3 | 23% | 4 | **67%** | 4 | **67%** | 1 | 20% | 1 | 20% | 4 | 50% | 14 | **64%** |
| 19 | 1 | 9% | 3 | 23% | 1 | 17% | 2 | 33% | 2 | 40% | 0 | 0% | 3 | 38% | 6 | 27% |
| 20 | 6 | **55%** | 4 | 31% | 4 | **67%** | 4 | **67%** | 2 | 40% | 1 | 20% | 5 | **63%** | 10 | 45% |
| 21 | 1 | 9% | 2 | 15% | 1 | 17% | 5 | **83%** | 3 | **60%** | 2 | 40% | 2 | 25% | 13 | **59%** |
| 22 | 5 | 45% | 6 | 46% | 4 | **67%** | 4 | **67%** | 4 | **80%** | 4 | **80%** | 4 | 50% | 13 | **59%** |
| 23 | 4 | 36% | 6 | 46% | 4 | **67%** | 2 | 33% | 3 | **60%** | 1 | 20% | 4 | 50% | 7 | 32% |
| 24 | 0 | 0% | 4 | 31% | 3 | 50% | 5 | **83%** | 3 | **60%** | 3 | **60%** | 4 | 50% | 15 | **68%** |
| 25 | 1 | 9% | 3 | 23% | 1 | 17% | 2 | 33% | 2 | 40% | 0 | 0% | 3 | 38% | 6 | 27% |
|  | **2,6** | **24%** | **4,7** | **36%** | **2,4** | ***40%*** | **3,5** | ***58%*** | **2,2** | **43%** | **1,9** | **38%** | **4,5** | **56%** | **8,8** | ***40%*** |

**Рекомендации классному руководителю:**

* контролировать успеваемость и посещаемость;
* способствовать повышению уровня эмоционального комфорта у обучающихся: проводить беседы, привлекать к групповым творческим занятиям, исследовательской деятельности;
* обращать внимание на структуру мотивов обучения;
* способствовать формированию у старшеклассников потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных перспектив;
* способствовать проведению классных и школьных мероприятий совместно с родителями и детьми;
* способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
* организовывать совместную работу родителей с педагогом-психологом по проблемам адаптации обучающихся.

**Рекомендации педагогам:**

* важно увидеть, насколько значима для подростка проблема приобретения статуса среди сверстников, вхождения в новый коллектив;
* необходимо учитывать резкую смену критериев оценки знаний обучающихся, понимать, поддерживать, поощрять
* правильно и своевременно реагировать на изменения в самооценке обучающихся, выявлять их причины;
* видеть в старшекласснике соратника, консультировать, направлять, корректировать;
* не перегружать интеллектуально, аргументировать требования, мотивировать обучающихся на построение профессионального будущего.

 **Рекомендации родителям:**

* относиться к детям соответственно их возрасту;
* способствовать формированию у старшеклассников потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей;
* оказывать поддержку при формировании у старшеклассника качественного изменения самосознания;
* системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа;
* способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
* не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно пере оценивание значимости внутренних психологических проблем, попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи еще будет», «Разве это проблема», «В жизни и не такое бывает»;
* сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подросткам.

 Педагог- психолог И.Т. Джиоева