МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

МКУ ПГО «УОиМП

МБОУ ПГО «БОРОВЛЯНСКАЯ СОШ»

 РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

 На заседании педагогического совета приказом

 МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ» МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ»

 протокол № 1 от 29.08.2024 г. № 174 от 29.08.2024 г.

План работы

развивающих занятий

в адаптационный период обучающихся в 10 классе

«Познавая себя и окружающих»

Составитель: педагог-психолог

Куделькина В.А.

Квалификационная категория - нет

С. Боровлянское 2024 г.

**Пояснительная записка**

Учащиеся 10-го класса входят в новый период возрастного развития – юношеский возраст. У учащихся этого возраста складывается потребность в развитии социального интеллекта. Десятикласснику важно при этом получить оценку окружающих, сравнить её с самооценкой.

Групповые занятия «Познавая себя и окружающих» являются своеобразным мостиком в личностном развитии десятиклассника, который обеспечивает преемственность прошлого и будущего.

*Цели занятий:*

- формирование психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь;

- развитие социального интеллекта (овладение способами и приёмами конструктивного взаимодействия с окружающими);

- развитие рефлексии;

- развитие эрудиции.

*Задачи:*

- обеспечение участников теоретической психологической информацией;

- обеспечение участников средствами познания других людей и самопознания;

- развитие навыков групповой работы;

- формирование навыков самоактуализации.

*Этапы прведения:*

1. Адаптационный (занятия с 1-го по 4-е).
2. Развивающий (занятия с 5-го по 17-е).
3. Заключительный (коррекционный) (занятия с 18-го по 20-е).

В содержание программы включены проективные методики, приёмы социодрамы, ролевой игры, сложный блок теоретической информации по психологии. Кроме этого используется групповая оценка и дискуссия как базовые методы социально – психологического тренинга. Занятия рассчитаны на 20 занятий.

Используемая литература:

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт. – сост. С.А.Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9 – 11 классы. – М.: ВАКО, 2008.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема  | Кол-во часов |
| 1 | Первые впечатления от старшей школы. | 1 |
| 2 | Результаты анкетирования. | 1 |
| 3 | Цели обучения в старшей школе. | 1 |
| 4 | Моё время. | 1 |
| 5 | Понятие о личности. | 1 |
| 6 | Ценностные ориентации личности. | 1 |
| 7 | Воображение. Групповая оценка. | 1 |
| 8 | Отношение к окружающим людям. | 1 |
| 9 | Конструктивное взаимодействие. | 1 |
| 10 | Темперамент. | 1 |
| 11 | Характер. | 1 |
| 12 | Характеристика человека. | 1 |
| 13 | Потребности человека. | 1 |
| 14 | Интеллект. | 1 |
| 15 | Эмоции и мимика. | 1 |
| 16 | Жесты и наблюдательность. | 1 |
| 17 | Навыки распознавания эмоций и чувств. | 1 |
| 18 | Умение понимать других. | 1 |
| 19 | Безусловно позитивное отношение к окружающим | 1 |
| 20 | Итоги. | 1 |
|  | **Итого:** | 20 |

**Содержание занятий**

***Занятие 1.***

**Тема**: **Первые впечатления от старшей школы.**

**Цель:** актуализация представлений об обучении в старшей школе; работа на сплочение группы; выявление особенностей процесса адаптации к старшей школе; ассимиляция опыта.

**Обеспечение:** листочки для упражнения «Ассоциации».

***Занятие 2.***

**Тема: Результаты анкетирования.**

**Цель:** информирование о результатах анкетирования; создание условий для «личностного включения» учащихся в работу.

**Обеспечение:**

***Занятие 3.***

**Тема:** **Цели обучения в старшей школе.**

**Цель:**  актуализация представлений об обучении в старшей школе; более глубокое осознание целей обучения в старшей школе и условий, необходимых для достижения данной цели.

**Обеспечение:** рабочие тетради, цветные карандаши или фломастеры.

***Занятие 4.***

**Тема: Моё время.**

**Цель:**  актуализация представлений о временных ресурсах; осознание привычного способа распределения времени; получение представлений о более эффективных способах распределения времени; формулирование эффективных стратегий управления временем.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 5.***

**Тема:** **Понятие о личности.**

**Цель:**  формирование понятийного аппарата; закрепление тренингового стиля общения; формирование и развитие навыков самопознания; самопознание личностных качеств.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 6.***

**Тема:** **Ценностные ориентации личности.**

**Цель:**  развитие понятийного аппарата; формирование навыков самовыражения (резюмирование); поддержание положительного эмоционального фона.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 7.***

**Тема:** **Воображение. Групповая оценка.**

**Цель:**  развитие понятийного аппарата; развитие рефлексии; развитие навыков групповой работы (конструктивного взаимодействия); формирование адекватного самовосприятия.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 8.***

**Тема:** **Отношение к окружающим людям.**

**Цель:**  формирование навыков работы со стандартным инструментарием; развитие рефлексии; оценка стиля межличностного взаимодействия.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 9.***

**Тема:** **Конструктивное взаимодействие.**

**Цель:** развитие понятийного аппарата; развитие рефлексии; развитие навыков конструктивного взаимодействия.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 10.***

**Тема:** **Темперамент.**

**Цель:** развитие понятийного аппарата; развитие рефлексии; диагностика темперамента; развитие системности мышления.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 11.***

**Тема:** **Характер.**

**Цель:** развитие понятийного аппарата; развитие рефлексии; развитие навыков объективного описания; развитие навыков групповой оценки.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 12.***

**Тема:** **Характеристика человека.**

**Цель:** закрепление навыков объективного описания; поддержание благоприятного (положительного) психоэмоционального фона.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 13.***

**Тема:** **Потребности человека.**

**Цель:** развитие понятийного аппарата; формирование мотивов самопознания; самопознание потребностей.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 14.***

**Тема:** **Интеллект.**

**Цель:** развитие понятийного аппарата; развитие вербального IQ; развитие навыков групповой работы.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 15.***

**Тема:** **Эмоции и мимика.**

**Цель:** развитие понятийного аппарата; развитие навыков понимания окружающих (взаимопонимания).

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 16.***

**Тема:** **Жесты и наблюдательность.**

**Цель:** развитие рефлексии; поддержание положительного эмоционального фона.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 17.***

**Тема:** **Навыки распознавания эмоций и чувств.**

**Цель:** развитие понятийного аппарата; развитие рефлексии; распознавание чувств и эмоций.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 18.***

**Тема:** **Умение понимать других.**

**Цель:**  развитие рефлексии; развитие навыков конструктивного взаимодействия.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 19.***

**Тема:** **Безусловно позитивное отношение к окружающим.**

**Цель:**  закрепление навыков позитивного восприятия себя и окружающих; закрепление навыков конструктивного взаимодействия (сотрудничества); закрепление положительной групповой динамики.

**Обеспечение:** рабочие тетради.

***Занятие 20.***

**Тема:** **Итоги.**

**Цель:**  закрепление позитивной установки в контексте групповой работы; психоэмоциональная разгрузка; подведение итогов.

**Обеспечение:** рабочие тетради.