

Составлено на основе государственных требований к программам и стандартам

*Программа*  
*психолого – педагогического сопровождения*  
*обучающихся 10-х классов*  
*в период адаптации к старшему звену*

*Педагог – психолог:*  
*К.А. Ремер*

Нижневартовск

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
1.1 Обоснование актуальности программы.....	3
1.2 Суть программы.....	3
1.3 Цель и задачи программы.....	5
1.4 Целевая группа.....	6
1.5 Предполагаемые результаты.....	6
<b>Календарно – тематическое планирование</b> .....	7
<b>Механизмы реализации программы</b> .....	8
2.1 Диагностический мониторинг процессе адаптации обучающихся.....	8
2.2 Психологическое просвещение.....	9
2.3 Психологическое консультирование.....	10
<b>Библиография</b> .....	10
<b>Приложение</b> .....	11
Занятие 1 «Первые впечатления от старшей школы».....	11
Занятие 2 «Результаты анкетирования».....	12
Занятие 3 «Цели обучения в старшей школе».....	13
Занятие 4 «Мое время».....	13
Занятие 5 «Перепутанница или школа без правил».....	14
Занятие 6 «Обратная связь».....	15
Занятие 7 «Появление нового сообщества – класса».....	17
«Тяжело в ученье...» (родительское собрание).....	18
«Направо пойдешь, налево пойдешь...» (родительское собрание).....	21
«Построение временной перспективы профессионального будущего» (родительское собрание).....	23

## Пояснительная записка.

### 1.1 Обоснование актуальности программы

Есть только одна подлинная ценность –  
это связь человека с человеком.  
А. де Сент-Экзюпери

Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю (5 кл) и переход из средней в старшую (10 кл). В литературе по данному вопросу основное внимание уделяется преимущественно первоклашкам, однако адаптация десятиклассников является не менее важным моментом.

«Школьники со стажем» тоже попадают в новые условия. Необходимость адаптации обычно возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения. У десятиклассников изменились как социальное окружение (новый состав класса и учителей), так и система деятельности (новая учебная ситуация). А ситуация новизны всегда тревожна. Неизвестно, что ждать от незнакомых учителей, какими будут их требования, каковы особенности и условия обучения, ценности и нормы поведения. Школьник переживает эмоциональный дискомфорт, находится в состоянии внутренней напряженности и настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений.

Такое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к тому, что мы именуем школьной дезадаптацией. Через призму тревожности невозможно адекватное восприятие окружающей действительности. Потому часто ученик становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу.

Не менее важен процесс адаптации и для учителя. Не зная своих учеников, он не может успешно организовывать их самообслуживание, индивидуализировать и дифференцировать обучение и, наконец, скорректировать собственную педагогическую позицию по отношению к классу и отдельным ученикам. Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации так или иначе идет. Вопрос только в том, сколько времени он занимает как у ребенка, так и учителя, и насколько эффективно проходит. Смысл такого периода и состоит в том, чтобы сделать естественный процесс адаптации более интенсивным.

Нужно помочь новеньким ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами.

### 1.2 Суть программы

Данная программа тренинговых занятий с обучающимися 10-х классов по адаптации к обучению в школе 3 ступени является частью целенаправленной работы в системе оказания психолого-педагогической помощи обучающимся, испытывающим трудности в адаптационный период. Ведь с переходом обучающихся 10-х классов в школу 3 ступени важной становится проблема социально-психологическая, поскольку меняется социальное окружение (состав класса и учителей), а так же система учебной деятельности (новая ступень образования).

Обучающиеся испытывают дискомфорт из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в «новом» классе.

Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Все это осложняет сам процесс, продуктивная работа на уроке становится проблематичной. В результате бывший отличник может неожиданно для себя оказаться средним или даже слабым учеником. Поэтому в работе с 10-тиклассниками становится крайне необходимым проведение специальных тренинговых занятий, способствующих благополучной адаптации.

*Первый этап* адаптационного периода старшекласников начинается со знакомства ребят друг с другом. Каждый из них представляет себя в малой группе, и затем группа выполняет творческое задание. Для того, чтобы интенсифицировать процесс знакомства, вся последующая работа происходит в группах иного состава. Таким образом, так называемая «плавающая структура групп» представляет возможность личного контакта с наибольшим количеством одноклассников. Процесс знакомства углубляется и в ситуации специально организованного взаимодействия всего класса в целом.

*Второй этап* адаптационного периода старшекласников посвящен актуализации мотивации учения в старших классах школы и проявлению ожиданий ребят на предстоящий период учебы. Определяющим в данной ситуации является способность старшекласника взять ответственность за успешность своего обучения на самого себя.

Поэтому эта часть работы предлагается в большей степени как форма самоисследования. Причем, самопознание проводится как на тактическом уровне (Что я могу сделать для того, чтобы...? Как я могу повлиять на...?), так и на ценностном – стратегическом уровне (Что я больше всего ценю в себе, в других людях...? От чего, прежде всего зависит мой собственный успех...?). Фактически этот этап можно назвать этапом самоопределения.

Следующая часть этого же этапа связана с полоролевым взаимодействием. Для старшего подросткового и юношеского возраста характерны рост интереса к противоположному полу и более персонифицированное усвоение половой роли юноши и девушки. Поэтому необходимо предложить ребятам опыт такого взаимодействия и осмысления специфики мира юноши и мира девушки в ходе так называемого «мозгового штурма»

*Завершающий этап* адаптационного периода старшекласников посвящен решению задач на групповое взаимодействие, на поиск результата. Ребятам предлагаются проблемные ситуации типа: «Кораблекрушение», «Необитаемый остров», затем старшекласники анализируют ход своей работы (что помогло продуктивному взаимодействию, что помешало, как целесообразно действовать в подобных ситуациях). В заключении данной работы ребята обмениваются впечатлениями.

### **Структура занятий**

По своей структуре занятия делятся на вводную часть, основную и заключительную.

Задачей *вводной части* является создание у обучающихся определенного положительного эмоционального фона. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Тем самым обеспечивается высокий уровень работоспособности, который положительно влияет на успешность учебной деятельности. На каждом занятии подобраны специальные упражнения для развития тех психических функций, которые будут развиваться на занятии.

Задания для *основной части* занятия подбираются с учетом их направленности. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий (выполнение к одному и тому же заданию на более высоком уровне трудности).

Задача *заключительной части* занятия состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы обучающихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Ответы обучающихся на вопрос, чем они занимались и чему научились на данном занятии.

## **Принципы проведения занятий:**

### **1. Безопасность.**

Создание атмосферы доброжелательности, психологического комфорта, принятия каждого обучающегося.

### **2. Возрастное соответствие.**

Предлагаемые упражнения учитывают возрастные особенности обучающихся.

### **3. Деятельностный принцип.**

Задачи развития коммуникативных навыков достигаются через использование различных видов деятельности.

### **4. Дифференцированный подход.**

Учет индивидуальных особенностей обучающихся.

### **5. Рефлексия.**

Совместное обсуждение понятного, почувствованного на занятии и краткое резюме педагога в конце занятия.

Нельзя не отметить влияние эмоционального состояния педагогов, работающих в школе, на настроение, состояние, эффективность прохождения обучающимися не только адаптационного периода, но и учебной деятельности в целом. Поэтому, в целях профилактики «эмоционального выгорания», психологом параллельно проводится работа в различных формах с педагогическим составом школы (памятки для педагогов, лекции, семинары – практикумы, консультирование и т.д.), и с родителями старшеклассников по проблеме школьной адаптации (памятки для родителей, родительские собрания, клубная деятельность и т.д.).

## **1.3 Цель и задачи программы**

*Основная цель психолого-педагогической деятельности в период адаптации – создание педагогических и социально-психологических условий, позволяющих ребенку успешно функционировать и развиваться в педагогической среде (школьной системе отношений).*

*Цель достигается за счет последовательного решения следующих задач:*

1. Выявить особенности психолого-педагогического статуса школьников с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии.
2. Создавать систему психолого-педагогической поддержки всех обучающихся в период адаптации, позволяющую им не только приспособиться к новым условиям, но и всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах общения и деятельности.
3. Совершенствовать специальные педагогические и социально-психологические условия, позволяющие осуществлять развивающую, коррекционно-формирующую работу с детьми, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

*Для эффективного решения поставленных задач используется ряд психолого-педагогических средств:*

1. Проведение адаптационных занятий в самом начале учебного года (сентябрь-октябрь) с целью содействия школьной адаптации учащихся посредством проработки потенциально проблемных зон в различных сферах школьной жизни.
2. Проведение индивидуальных или групповых консультаций для родителей по проблеме адаптации, по возрастным особенностям детей: «Тяжело в ученье...», «Направо пойдешь, налево пойдешь...»; оформление стенда для обучающихся и родителей.
3. Проведение диагностических обследований адаптаций в школьной среде с целью изучения степени и особенностей приспособления обучающихся к новой социальной ситуации.
4. Проведение психолого-педагогического консилиума с целью оценки психолого-педагогического статуса обучающегося и определения стратегии сопровождения, путей решения проблем обучения и личностного развития ребенка.
5. Проведение индивидуальных и групповых консультаций для педагогов и классных руководителей с целью создания ситуации сотрудничества, рекомендаций по оказанию помощи и поддержки учащимся, испытывающим трудности в процессе адаптации.
6. Проведение индивидуальной и групповой коррекционно-развивающей работы с обучающимися «группы риска» с целью коррекции психологических проблем, которые выявлены психодиагностическим исследованием адаптации.

#### **1.4 Целевая группа**

Программа рассчитана на:

- обучающихся 3 ступени обучения;
- родительскую общественность;
- педагогическое сообщество.

#### **1.5 Предполагаемые результаты**

1. Знакомство с обучающимися классного коллектива.
2. Сплочение классного коллектива.
3. Снижение уровня тревожности.
4. Овладение умениями для продуктивного решения групповых задач.
5. Определение своей позиции в среде одноклассников.
6. Осознание своеобразия своего «Я», своего потенциала.

<b>№ занятия</b>	<b>Тема (вид занятия)</b>	<b>Цели</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	«Первые впечатления от старшей школы» (адаптационные классные часы)	- актуализация представлений об обучении в старшей школе - работа на сплочение класса - выявление особенностей процесса адаптации к старшей школе	1
2	«Результаты анкетирования» (адаптационные классные часы)	- информирование о результатах анкетирования	1
3	«Цели обучения в старшей школе» (адаптационные классные часы)	- актуализация представлений о целях обучения в старшей школе и условий, необходимых для достижения данной цели	1
4	«Мое время» (адаптационные классные часы)	- актуализация представлений о временных ресурсах - осознание привычного способа распределения времени - формулирование эффективных стратегий управления временем	1
5	«Перепутанница» (профилактическое занятие)	- создание доброжелательной атмосферы - принятие новичков в коллективе - актуализация представлений о необходимости правил - формулирование прав и обязанностей по принципу партнерства учеников и учителей	1
6	«Обратная связь» (профилактическое занятие)	- осознание собственного влияния на других людей; - овладение навыками высказывания и принятия обратных связей; - развитие навыков уверенности в себе.	1
7	«Появление нового сообщества – класса» (профилактическое занятие)	- организация опыта взаимодействия всего класса в целом - осознание появления нового сообщества – класса - эмоциональное раскрепощение группы	1
8	«Тяжело в ученье...» (родительское собрание)	- информирование родителей о возрастных особенностях детей и проблеме адаптационного периода старшеклассников	1
9	«Направо пойдешь, налево пойдешь...» (родительское собрание)	- согласование представлений учащихся и их родителей о профессиональном будущем старшеклассника	1

	<i>собрание)</i>	- создание родителями условий для конструктивного взаимодействия с детьми в отношении перспектив профессионального становления детей - оказание помощи учащимся при разработке сознательной стратегии поступления в вуз	
10	«Построение временной перспективы профессионального будущего» (родительское собрание)	- оказание психологической помощи старшеклассникам в определении жизненных планов - прояснение временной перспективы профессионального будущего, помочь им продвинуться в плане личного развития и самоопределения - создание условий родителями для конструктивного взаимодействия с детьми в отношении перспектив профессионального становления детей	1
11	«Адаптационный период в школе» (семинар – практикум для классных руководителей)	- оказание помощи педагогам в осознании смысла адаптационного периода и принятия его идеи.	1

## Механизм реализации программы

### 2.1 Диагностический мониторинг процесса адаптации обучающихся

<b>Сроки проведения</b>	<b>Название методик, автор, форма проведения</b>	<b>Форма отчетности</b>	<b>Как использованы результаты диагностики</b>
Октябрь	Методика «Шкала тревожности», разработанная по принципу «Шкалы социально – ситуационной тревоги» Кондаша, 1973г.  Цель: Выявление уровня тревожности у подростков.	Заключение, сводная таблица	Индивидуальные консультации с классными руководителями.  Индивидуальные консультации с обучающимися.  Семинар – практикум «Адаптационный период в школе»
Октябрь	Опросник Казанцевой Г.Н. «Изучение самооценки»  Цель: Изучение общей самооценки обучающихся	Заключение, сводная таблица	Индивидуальные консультации с классными руководителями.  Индивидуальные консультации с обучающимися.



			Семинар – практикум «Адаптационный период в школе»
Октябрь	«Методика экспресс – диагностики характерологических особенностей личности» Айзенка  Цель: Выявить индивидуальные особенности характера ученика и стратегию воспитательной работы с ним.	Заключение, индивидуальное характерологическое поле ученика и возможные пути коррекции с ним	Индивидуальные консультации с классными руководителями.  Индивидуальные консультации с обучающимися.
Октябрь	«Учебная мотивация» Г.А. Карповой  Цель: выявление ведущих тенденций в сфере учебной мотивации обучающихся, имеющих на момент среза проблем и отслеживания динамики изменений в данной сфере учебно – воспитательной работы.	Заключение, сводная таблица	Семинар – практикум «Адаптационный период в школе»  Консультация с администрацией школы.  Индивидуальные консультации с классными руководителями.
Ноябрь	«Социометрия» Дж. Морено  (социологический опрос)  Цель: Изучение межличностных отношений в классных коллективах.	Заключение, социоматрицы	Индивидуальные консультации с классными руководителями по результатам социометрического исследования.

## 2.2 Психологическое просвещение

Родительское собрание на тему: «Тяжело в ученье...»

*Цель: информирование родителей о возрастных особенностях детей и проблеме адаптационного периода старшеклассников.*

Родительское собрание на тему: «Направо пойдешь, налево пойдешь...»

*Цель: согласование представлений обучающихся и их родителей о профессиональном будущем старшеклассников.*

Родительское собрание на тему: «Построение временной перспективы профессионального будущего»

*Цель: создание условий родителям для конструктивного взаимодействия с детьми в отношении перспектив профессионального становления детей.*

Семинар – практикум для классных руководителей на тему: Адаптационный период в школе»

*Цель: оказание помощи педагогам в осознании смысла адаптационного периода и принятия его идеи.*

## **2.3 Психологическое консультирование**

Индивидуальное и групповое консультирование администрации школы, педагогов, классных руководителей, обучающихся и их родителей по результатам диагностики.

Индивидуальное консультирование классных руководителей по оказанию помощи в проведении бесед, родительских собраний, классных часов в адаптационный период.

Индивидуальное консультирование родителей по проблемам возрастных особенностей и задачам периода адаптации обучающихся десятых классов; умение слышать, понимать и принимать своего подростка; умение выразить собственные чувства эмоционально, доступно для понимания подростка; умение позитивно в семье принимать школьные требования и мотивировать на процесс обучения.

Индивидуальное или групповое консультирование обучающихся по возникшим вопросам.

### **Библиография**

1. Исследовательская деятельность в школе: опыт, поиски, решения. (Библиотека журнала «Директор школы». - 1999г. - №6.
2. Кузьменко В.У. «Мальчишки и девчонки: психология поведения», журнал «Психология и школа», №2, 2006г.
3. Кривцова С.В. М., 1997г. «Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социально – психологической адаптации подростка».
4. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. / Под ред. И.В. Дубровиной. 2-е издание – М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 528с.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384с.
6. Степанов В.Г. «Психология трудных школьников». М., 1998г.
7. Хухлаева О.В. «Психология подростка». М., 2004г.

**Приложение 1.**

### **Занятие 1 «Первые впечатления от старшей школы»**

*(адаптационные классные часы для десятиклассников)*

Необходимые материалы: листочки для упражнения «Ассоциация».

### Ход занятия

1) «Ассоциации» (цель – актуализация представлений об обучении в старшей школе). Каждый записывает на листочках свои ассоциации на слово-сочетание «десятый класс» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая выводы о том, какие изменения сопровождают переход из средней школы в старшую.

2) Игра «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 объединять несколько ребят в классе (например: «...кто родился летом»). Те, к кому этот признак имеет отношение, встают и отвечают хором: «Привет!» Выбирается следующий водящий, и игра продолжается. Для лучшей организации водящие меняются по цепочке. Если называются сугубо внешние признаки, ведущий может предложить вариант, касающихся личностных качеств, настроения и так далее.

3) Анкетирование (цель – выявление особенностей процесса адаптации к старшей школе).

Обучающимся предлагаются бланки анкет. Работа выполняется индивидуально.

### АНКЕТА

Уважаемые ученики 10 класса!

Нам, вашим учителям и администрации школы, важно узнать ваши первые впечатления от учебы в старших классах. Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов. Старайтесь отвечать искренне: здесь нет «хороших» или «плохих», «правильных» или «неправильных» ответов.

1. Почувствовали ли Вы, что возросла учебная нагрузка?

- да
- нет
- трудно сказать

2. Сколько времени в среднем Вы каждый день тратите на выполнение домашнего задания? \_\_\_\_\_

3. Как Вы считаете, с чем могут быть связаны участвовавшие пропуски уроков десятиклассниками?

- слишком большая нагрузка
- на уроках неинтересно
- не все предметы нужны
- в старших классах школы должны вводиться право свободного посещения уроков
- администрация должна жестче следить за посещаемостью
- другое, что именно? \_\_\_\_\_

4. Многие учителя говорят, что на уроках в десятых классах возникают проблемы с дисциплиной. Так ли это?

- да
- нет
- не знаю

5. Если проблема дисциплины действительно существует, чем по вашему мнению, она может быть вызвана?

- учителям и администрации нужно вести себя более требовательно
- на уроках неинтересно
- за день в школе сильно устаешь, поэтому трудно сидеть тихо на всех уроках
- на уроках слишком мало возможностей высказываться и выражать свою точку зрения
- просто некоторые ребята не умеют себя вести и «заводят» класс

- другое, что именно? \_\_\_\_\_

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

7. Как Вы думаете, чего не хватает Вашим одноклассникам?

8. Как Вы думаете, чего не хватает Вашим учителям?

9. Какую главную цель Вы можете поставить перед собой в этом учебном году?

10. Оправдались ли в целом Ваши ожидания относительно обучения в 10-ом классе?

- да
- скорее да, чем нет
- трудно сказать
- скорее нет, чем да
- нет

Большое спасибо!

4). Обобщение (цель – ассимиляция опыта).

Обсуждаются результаты занятия.

## Занятие 2

### Результаты анкетирования

(адаптационные классные часы для десятиклассников)

1) *Слово ведущего (цель – информирование о результатах анкетирования).*

Ведущий рассказывает о результатах проведенного на прошлом занятии анкетирования, выделяя ключевые моменты, которые лягут в основу построения программы следующих занятий.

2) *Обсуждение результатов анкетирования (цель – создание условий для «личностного включения» учащихся в работу)*

Учащиеся разбиваются на группы по 4 – 5 человек. В ходе совместного обсуждения каждой группе предлагается ответить на следующие вопросы:

- С чем из представленных результатов я согласен и почему? С чем не согласен?
- Что меня удивило в результатах?

Время на работу ограничивается. Каждая группа готовит краткий «репортаж» о своем обсуждении. Репортаж представляется всему классу.

Некоторым группам сложно самостоятельно организовать обсуждение в рамках заданной темы. В этом случае необходима помощь ведущего, который, временно присоединяясь к работе групп, способствует структурированию дискуссий.

3) *Обобщение (цель – ассимиляция опыта)*

Обсуждаются результаты занятия

### Занятие 3

#### Цели обучения в старшей школе

(адаптационные классные часы для десятиклассников)

Необходимые материалы: листочки для «Незаконченного предложения», бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры.

#### Ход занятия

1) *«Незаконченные предложения» (цель – актуализация представлений о целях обучения в старшей школе).*

Каждый ученик по очереди предлагает свой вариант завершения предложения «Я пошел в 10 класс, потому, что...». Ведущий обобщает высказывания, помогая отличить истинные лично-значимые цели («... хочу получить хорошее образование») от внешних жизненных обстоятельств («... родители заставили»). После такого обсуждения ведущий просит учащихся в письменном виде (анонимно) переформулировать свой вариант ответа в лично значимую цель обучения в старшей школе. Листочки собираются, перемешиваются и зачитываются ведущим. По окончании занятия каждый желающий может забрать свой листочек.

Важно поддерживать на занятии атмосферу психологической безопасности. Если класс не готов работать вслух, упражнение с самого начала можно проводить в письменной форме. Могут возникать трудности с переформулировкой цели. В этом случае необходима индивидуальная помощь ведущего.

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

Ведущий предлагает ученикам подумать, какими бы они хотели стать к моменту окончания старшей школы. Каким будет этот человек? Как он выглядит, говорит, двигается, какими качествами обладает? Что знает, что умеет? Как живет и как собирается жить дальше?

Учащиеся представляют его во всех подробностях и рисуют человека на листе бумаги. Им предлагается представить себя в этой роли и посмотреть на себя сегодняшнего глазами этого человека. Что этот человек хочет сказать сегодняшнему 10класснику, какое послание передать? Послание записывается на листе с рисунком. После этого задается следующий вопрос: «Как я сегодня должен себя вести, что делать, как жить, чтобы стать таким человеком? Как школа может мне в этом помочь?». Эти ответы так же записываются. После окончания упражнения желающие делятся впечатлениями, зачитывают полученные «послания». Ребятам предупреждают, что листочки понадобятся на следующем занятии (их можно оставить на хранение в классе).

3) *Обобщение (цель – ассимиляция опыта)*

Обсуждаются результаты занятия.

## Занятие 4 Мое время

*(адаптационные классные часы для десятиклассников)*

Необходимые материалы: бумага для записей, ватман, маркеры, скотч, записи с предыдущего занятия.

### Ход занятия

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 учебных недели и 18 недель каникул, а также зная, что в неделе 7 дней, каждый из которых включает в себя около 16 часов бодрствования, можно рассчитать капитал времени для учебы и отдыха.

2) *«Круг времени», часть 1 (цель – осознание привычного способа распределения времени).*

Индивидуальная работа: каждый рисует круг, обозначающий сутки (24 часа). В этом круге, как на диаграмме, нужно обозначить временные затраты в течение привычного учебного дня (какую часть суток спишь, какую – учишься, общаешься с друзьями и т.д.). Полученный круг надо сопоставить с целями, поставленными на прошлом классном часе. На что не хватает времени? В некоторых случаях предварительно можно составить на доске список типичных дел десятиклассника.

3) *«Поглотители времени» (цель – 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 – поглотителей времени (болтовня по телефону, просмотр сериалов по привычке и т.д.). результаты обобщаются на ватмане, который оформляется нарисованными ребятами картинками и вывешивается в классе как напоминание.

4) *«Круг времени», часть 2 (цель – формулирование эффективных стратегий управления временем).*

Работа выполняется индивидуально по описанному выше алгоритму, однако за основу берется вопрос о том, как должен строиться день для того, чтобы появились реальные возможности для достижения сформулированных ранее целей.

5) *Обобщение (цель – ассимиляция опыта).*

Обсуждаются результаты занятия.

## Занятие 5

### «Перепутанница или школа, в которой нет никаких правил»

*(профилактическое занятие для десятиклассников)*

Задачи:

- создание доброжелательной атмосферы
- принятие новичков в коллективе
- актуализация представлений о необходимости правил
- формулирование прав и обязанностей по принципу партнерства учеников и учителей

#### **Игра «Времена года»**

Класс делится на четыре группы – по временам года, когда ребята родились. На столе лежат фломастеры, карандаши, бумага, шаблоны для визиток, булавки. Всем группам предлагается общее задание:

- подготовить индивидуальные визитки, где понравившимся цветом написать имя, которым, как вы хотели, вас будут называть в группе, прикрепить их к одежде;
- подобрать группой к каждому имени эпитет и все любимое для этого человека, начинающееся на ту же букву, что и имя;
- каждой группе найти что-то общее, объединяющее всех в этой группе (любимое занятие, пристрастие, личные качества...);
- подготовить представление своего времени года. Презентация времени года – каждая группа показывает свою честь.

#### **Игра «Перепутанница»**

Все встают в круг, как можно ближе друг к другу и правой рукой берут руку, стоящего напротив. Все то же самое повторяют левой рукой. Получается путаница. Затем, не разнимая рук, пытаются распутаться.

#### **Написание рассказов или притч «Школа, в которой нет никаких правил»**

Класс делится на подгруппы. Каждая получает листок бумаги и 15 минут времени, в течение которых необходимо написать притчу на тему «Школа, в которой нет никаких правил». Общий вывод по итогам прочтения и обсуждения историй должен содержать следующие положения: правила нужны для безопасности, они связаны с проблемой прав и обязанностей, которые, по мнению большинства учащихся, одинаковые у учителей и учеников.

В некоторых случаях необходимо в качестве примеров провести несколько притч. Когда история пишется в форме притчи (в конце есть некая «мораль»), это облегчает дальнейшее обсуждение.

#### **«Права и обязанности»**

Инструкция: индивидуальная работа. Необходимо перечислить на листе бумаги и права старшеклассников в школе под соответствующим заголовком. Результаты обобщаются на доске (получается список прав). Затем, вспомнив об идее равноправия, заголовок меняется на «права учителей». Все права, оказавшиеся неподходящими, вычеркиваются. Итоговый список прав фиксируется на ватмане, вывешивается в учительской. Он может стать хорошим поводом для обсуждения на педсовете.

Если какое-то «право» вызывает споры, его можно обсудить по принципу «что будет, если учитель... (будет ходить только к тем классам, к которым хочет)». Это сразу снимает многие вопросы.

#### **Обобщение.**



## Занятие 6 «Обратная связь»

(профилактическое занятие для десятиклассников)

Задачи:

- осознание собственного влияния на других людей;
- овладение навыками высказывания и принятия обратных связей;
- развитие навыков уверенности в себе.

**Вступление.**

«Человек, заинтересованный в том, чтобы лучше ориентироваться в особенностях своих отношений с окружающими, должен постоянно искать вокруг себя разные признаки, свидетельствующие об истинных последствиях своего поведения. Только так можно узнать что-то новое, что поможет лучше и яснее увидеть себя самого. Следует только не забывать, что-то, как другие видят нас, не может быть единственным источником информации и суждений о том, что мы за люди. Обеспечение других обратной связью - сведениями о том, какие чувства и мысли вызывает у нас их поведение, - может повышать взаимное доверие, создавать условия для более глубоких и теплых отношений. Для того, чтобы высказываться и принимать обратные связи, нужно обладать не только соответствующими умениями, но и смелостью. Умение можно выработать посредством упражнений, смелость приобретается в результате последовательных попыток, готовности идти на риск. Но нельзя забывать о том, что обратная связь не должна быть агрессивной, что можно вызвать этим отрицательные отношения к себе. Есть большая разница между словами: «Я чувствую раздражение, даже злость порой, когда вижу, как ты смотришь на меня и говоришь что-то подруге», и словами: «Ты настроен против меня, ты - раздражительный и злобный человек». Старайтесь использовать высказывания первого типа и избегать высказываний второго типа. Перед упражнением ведущий предлагает для обсуждения «Положение об обратных связях»:

«Обратная связь - это сообщение, адресованное другому человеку о том, как я воспринимаю его, что чувствую в связи с нашими отношениями, какие чувства вызывает у меня его поведение.

1. Говорите о том, что конкретно делает данный человек, когда его поступки вызывают у вас те или иные чувства.

2. Если говорите о том, что вам не нравится в данном человеке, старайтесь, в основном, отмечать то, что он смог бы при желании в себе изменить.

3. Не давайте оценок.

4. Не давайте советов.

**Обратная связь** - это не источник информации о том, что представляет собой тот или иной человек. Это в большей мере сведения о вас в связи с этим человеком. Говори о том, что вам приятно, и о том, что тебе неприятно».

**Упражнение на выработку умения давать обратную связь.**

Все садятся в круг. Ведущий ставит в центр стул и говорит, что займет его тот, кто первым захочет выслушать от других информацию о себе. Это может сделать и сам ведущий. Кто-то вызывается первым занять пустое место и начинает выслушивать от каждого информацию о себе. Он сам выбирает, кто будет говорить ему, как его воспринимает, какие чувства вызывает его поведение.

Человек, сидящий в центре круга, должен стараться слушать как можно внимательнее, не спорить, не перебивать, не затевать дискуссии, не пытаться уточнить, что ему говорят, не требовать объективных доказательств субъективных переживаний людей, дающих ему обратные связи.

Таким образом, двигаясь по кругу, он получает информацию от всех участников до тех пор, пока никто уже не сможет ничего сказать. Получив обратные связи, член группы возвращается на свое место. А в центр круга садится следующий участник и выбирает себе того, от кого хочет получить обратную связь. По таким же правилам все остальные члены группы оказываются в центре и выслушивают обратные связи от других участников.

По окончании упражнения ведущий обсуждает с группой ход занятия.

### **Упражнения на развитие навыка совместной деятельности группы.**

Участники рассаживаются по кругу. Каждый сжимает правую руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники, независимо друг от друга, выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими «незнакомыми» способами пытаться согласовать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

При разборе занятия ведущий еще раз останавливается на основных моментах психотренинга, но при этом не вспоминает неприятные ситуации, которые могут возникнуть при проведении тренинга на установление обратных связей. Наоборот, ведущий подчеркивает положительные моменты как занятия в целом, так и поведения участников группы в частности.

Занятие должно заканчиваться положительным настроением в группе. Этого можно достичь, разбирая упражнения на эмоциональное раскрепощение, при этом вспоминая курьезные ситуации во время его выполнения.

## Занятие 7

### «Появление нового сообщества - класса» (профилактическое занятие для десятиклассников)

Задача:

- организация опыта взаимодействия всего класса в целом
- осознание появления нового сообщества – класса
- эмоциональное раскрепощение группы

#### «Коллективная сказка»

Дается инструкция: придумать сказку. Существует два варианта этого упражнения.

*Вариант 1.* Первый рассказчик говорит слово, второй повторяет это слово и добавляет свое, подходящее по смыслу, третий говорит первых два слова и свое, и т.д. Нужно, чтобы получился связный рассказ.

*Вариант 2.* Первый говорит предложение. Второй говорит второе предложение сказки, не повторяя первого, т.е. рассказ сказки по предложениям, по очереди.

В этой игре можно получить дополнительную информацию о конфликтах и ожиданиях членов группы.

#### «Стыковка»

Игра проводится в «четверках». Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук - «космические станции» - они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков - свести концы указательных пальцев своих партнеров.

Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою «мишень» - ладонь сидящего перед собой человека - от преследующей его «ракеты» - указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо, из соображений безопасности, вне ее пределов.

#### «Восковая палочка»

Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях.

В кругу - «восковая палочка». Ее ноги «прибиты» к полу, а костей у нее нет. Палочка, закрыв глаза, качается, группа мягко перетасовывает ее от одного члена группы к другому. Это упражнение может быть использовано, как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность.

#### «Падение с подоконника»

Вся группа, кроме водящего, разбивается на пары и образует «коридор». Дно «коридора» - попарно сцепленные руки «стульчиком», так, что образуется квадратик.

«Коридор» стоит перед подоконником или высоким столом. В середину «коридора» следует поставить самую сильную пару, лучше - две. На подоконнике спиной к «коридору», лицом к окну стоит водящий. Он должен упасть спиной навзничь, не сгибаясь. Группа принимает его на

«коридор» рук. Нужно, чтобы с подоконника упали все члены группы; желательно, чтобы это упражнение проделал и ведущий. Эта игра может дать дополнительный материал о групповом единстве и уровне доверия в группе.

**Подведение итогов.** Что чувствовали участники во время проведения упражнений.

**«ТЯЖЕЛО В УЧЕНЬЕ...»**  
**(собрание для родителей десятиклассников)**  
**Ход собрания**

### **1. Введение.**

Психолог. Поступление в десятый класс открывает последний этап обучения в школе. В этот период у школьников могут возникать определенные сложности в учебе, в отношениях со сверстниками и родителями.

Первые месяцы обучения в старшей школе становятся периодом адаптации к новым условиям и приобретения статуса среди сверстников. Необходимо, чтобы родители увидели, насколько важна для их ребенка проблема вхождения в новый коллектив, и оказали ему психологическую поддержку.

Конечно, в этом возрасте крайне нежелательно вмешиваться во взаимоотношения ребенка со сверстниками, приходить в школу или выяснять отношения с родителями других учеников (исключение составляют только самые крайние случаи, когда у родителей есть основания для серьезных опасений).

### **2. Теоретическая часть.**

В десятом классе происходит резкая смена критериев оценки знаний учащихся. Слабоуспевающие ученики обычно покидают школу после девятого класса, поэтому требования педагогов увеличиваются, изучаемый материал усложняется. Родители десятиклассников должны быть готовы к тому, что учащийся, имевший отличные оценки, в старших классах может стать средним или даже слабым учеником, а бывший твердый «четверочник» - неуспевающим. Особенно часто это случается тогда, когда ребенок по настоянию взрослых поступает в престижное учебное заведение с усложненной программой, где критерии оценки его знаний и способностей иные, чем в «родной» школе. Плохие отметки (с точки зрения самого учащегося, то есть более низкие, чем он привык получать) могут привести не только к понижению самооценки, но и к изменениям в поведении ребенка: он может стать подавленным и замкнутым или, наоборот, злобным и агрессивным.

Родители, заметившие, что их ребенок стал более раздражительным (или более мрачным и апатичным), чем раньше, должны помочь ему справиться с трудностями в учебе. Для этого прежде всего надо выяснить, с какими именно затруднениями он столкнулся, какие предметы сложнее всего даются. Затем постараться объяснить, что требования к нему возросли, и потому педагоги оценивают его по новым критериям. Ведь ребенку кажется несправедливым, что, например, за аналогичные сочинения по литературе ему в средней школе ставили «отлично», а теперь «хорошо» или «удовлетворительно».

Нужно вместе с ребенком проанализировать те замечания, которые делают педагоги, и сформулировать новые параметры оценки успеваемости, уточнив, каким условиям должны отвечать его письменные и устные работы, рефераты, доклады. Возможно, для этого понадобится консультация учителя (желательно, чтобы ее получил сам школьник, а не его родители). Нужно помочь ребенку выполнить несколько заданий в соответствии с установленными правилами.

*Возраст любви «... отдыха от трудов.*

Нередко встречающаяся в десятом классе проблема - ярко выраженное желание отдохнуть после напряженного девятого и перед выпускным одиннадцатым классом. Школьник чувствует себя уставшим от серьезных экзаменов и важных решений о своем будущем. Безусловно, школьникам необходима передышка. Более того, родители тоже могут воспользоваться возможностью проводить больше времени с детьми и помочь им восстановить и накопить силы.

Однако есть и большая опасность - можно, не желая того, позволить ребенку основательно «расслабиться» и потерять не только рабочий тонус, но и драгоценное время для подготовки к выпускным экзаменам.

Когда взрослые видят, что ребенок окончательно погрузился в свою жизнь и не занимается ни учебой, ни помощью по дому, они пытаются воздействовать на него критикой и упреками.

Обычно родители «пилят» ребенка примерно так: «Опять ты валяешься на диване и слушаешь это тупое радио! Ты целыми днями ничего не делаешь, тебя ничто не интересует! Придешь из школы и лежишь на диване с плеером или болтаешь по телефону до одури!..». Сами взрослые понимают, почему и за что они ругают своих детей, - ведь каждый родитель чувствует ответственность за будущее своего ребенка и, конечно, мечтает увидеть его успешным и счастливым в личной и профессиональной жизни. Если родителям удалось добиться успеха, то они считают свою дорогу удачной, надежной и, к сожалению, единственно правильной. Если же не все в их жизни сложилось удачно, то они начинают бояться, что ребенок «наступит на те же грабли», и постоянно видят что-то опасное в его поведении. Свои представления о том, как правильно строить жизнь, родители пытаются навязать ребенку. Они часто забывают, что сами, будучи подростками, не всегда вели себя идеально (в том числе с точки зрения их собственных родителей).

Для того чтобы старшеклассник не отдалялся от взрослых, нужно донести до него свои опасения в обычной беседе, объяснить, что именно в поведении ребенка заставляет вас беспокоиться. Расскажите ребенку о том, что интересовало вас в его возрасте, о каких упущенных возможностях вы жалеете, но сделайте это спокойно, не поучая и не раздражаясь.

Хорошо ориентироваться в явлениях, составляющих так называемую молодежную субкультуру, очень важно для ребенка в этом возрасте. Нередко бывает, что родители уже заранее уверены: все что занимает подростка - сплошные глупости. Только присмотревшись и, конечно, вспомнив собственные отроческие годы, взрослый может понять, что для уверенности в себе подростку необходимо знать, чем живут его сверстники.

Если тот стиль в одежде или в макияже, который выбрал ваш ребенок, не нравится вам, ни в коем случае нельзя его ругать, запрещать ему так одеваться или насмехаться над ним. Поговорите, объясните, что вам кажется неподходящим, и предложите, что именно и как изменить.

Юноши и девушки охотно используют время обучения в десятом классе для общения с друзьями и для разнообразных внешкольных занятий. Школьники проводят все больше времени вне дома, поздно возвращаются, реже, чем раньше, приглашают друзей к себе.

Родители должны объяснить ребенку, что они волнуются за него, но ни в коем случае не выдвигать необоснованных требований: «Всегда быть дома в 20 часов - и точка!». Любое требование должно быть разумным и аргументированным.

#### *Начинать действовать.*

В десятом классе школьник должен окончательно определиться, будет ли он поступать в вуз после окончания школы. Если принято положительное решение, надо сформулировать конкретные шаги, которые следует предпринять для поступления, и начать готовиться к экзаменам.

Первый шаг — выбрать конкретное учебное заведение, в котором хочет учиться школьник. Желательно подготовить «запасные варианты», то есть наметить два-три подходящих вуза, в которых совпадают сдаваемые предметы и экзамены проходят в разное время. При помощи Интернета можно найти координаты этих учебных заведений и ознакомиться с условиями приема.

Если есть такая возможность, то именно в десятом классе необходимо посетить День открытых дверей выбранного высшего учебного заведения. Во-первых, там можно получить наиболее полную информацию, задать все интересующие вопросы и купить справочную литературу. Во-вторых, для школьника очень полезно побывать (желательно не один раз) в том здании, где ему предстоит сдавать экзамены, сориентироваться там, выяснить, как туда лучше добираться, сколько на это требуется времени. В таком случае внешние факторы не будут для него стрессовыми, ведь он окажется в уже знакомой обстановке.

В одиннадцатом классе также имеет смысл посетить День открытых дверей, так как иногда условия поступления меняются, например добавляются новые экзамены.

Родители и педагоги обычно в состоянии адекватно оценить знания ребенка по тому или иному предмету, необходимому для поступления в вуз. По самому «хромающему» из них надо начинать подготовку именно в десятом классе.

Родители могут помочь школьнику познакомиться с содержанием той специальности, которую он выбирает. Для этого надо найти кружок, клуб (в идеальном варианте - организованный при вузе, в котором можно получить выбранную профессию), где старшеклассников знакомят с азами того или иного дела.

Именно в десятом классе такие занятия будут своевременными, ведь у подростка сейчас есть последняя возможность поменять свое решение. В одиннадцатом классе график школьника станет более напряженным, начнется серьезная подготовка к выпускным и вступительным экзаменам.

### **3. Практическая часть.**

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ПОТРЕБНОСТИ (ОПРОСНИК В. С. ЮРКЕВИЧ)

1. Связаны ли интересы старшеклассника (в учебе и во внешкольных занятиях) с выбором будущей профессии?  
А. Связаны очень тесно.  
Б. Связаны, но поведение ребенка хаотично, он хватается то за одно, то за другое, у него нет четкого плана действий.  
В. Никак не связаны.
2. Случается ли, что старшеклассник обращается к серьезным источникам: пользуется научной литературой, словарями?  
А. Часто.  
Б. Иногда.  
В. Никогда.
3. Ставит ли старшеклассник в своей учебной работе задачи, выполнение которых невозможно «за один присест», а требует кропотливой работы в течение многих дней?  
А. Очень часто.  
Б. Бывает, что ставит такие задачи, но редко выполняет их.  
В. Не ставит долговременных задач.
4. Занимаясь любимым делом, может ли делать «черную», неинтересную работу (выполнять длительные и скучные вычисления при решении интересной задачи)?  
А. Делает такую работу спокойно, в том объеме, в котором это необходимо.  
Б. Иногда делает, иногда бросает на полпути.  
В. Избегает выполнения такой работы.
5. Может ли старшеклассник заниматься длительное время интеллектуальной работой, даже жертвуя развлечениями, а иногда и отдыхом?  
А. Всегда, когда это необходимо.  
Б. Только иногда.  
В. Никогда.

Необходимо определить, какие ответы преобладают - «А», «Б» или «В».

#### *Преобладание ответов «А»*

свидетельствует о развитой и целенаправленной познавательной деятельности. Такой ребенок относится к учебе серьезно и проявляет в ней самостоятельность. От родителей может потребоваться помощь в поиске справочной литературы и в организации режима дня старшеклассника (некоторые школьники учатся «на износ», что может привести к нервному истощению).

#### *Преобладание ответов «Б»*

говорит о том, что у старшеклассника развита любознательность и есть интерес к некоторым учебным предметам. Но такой интерес не имеет организованного характера, он хаотичен. У

школьника нет понимания того, как в его дальнейшей жизни могут понадобиться те или иные знания. Родители могут помочь подростку, найдя для него интересный и необычный вид изучения самого привлекательного предмета, например найти занимательный учебник или проводить совместные обсуждения увлекательной темы.

### *Ответы «В»*

сигнализируют о низком уровне развития познавательной потребности и о нежелании учиться. Конечно, если «покопаться», всегда найдется область знаний или интеллектуальное занятие, которое в какой-то мере интересует старшеклассника. В разговоре с ним надо попытаться выяснить, что именно его интересует, присмотреться к его внешкольным занятиям и помочь найти способ реализовать свою склонность к той или иной деятельности.



**«НАПРАВО ПОЙДЕШЬ, НАЛЕВО ПОЙДЕШЬ...»  
(родительское собрание в 10 классе)**

**Цель:** оказать старшеклассникам психологическую помощь в определении их жизненных планов, прояснении временной перспективы профессионального будущего и таким образом помочь им продвинуться в плане личного развития и самоопределения.

**Задачи:**

- 1) согласовать представления учащихся и их родителей о профессиональном будущем старшеклассника;
- 2) создать родителям условия для конструктивного взаимодействия с детьми в отношении перспектив профессионального становления детей;
- 3) помочь учащимся разработать сознательную стратегию поступления в вуз.

**Ход собрания**

Психолог. Последний, одиннадцатый год обучения в общеобразовательной школе - один из самых сложных периодов для учащихся и их родителей. Привычное и предрешенное течение событий подходит к концу. Выпускникам необходимо не только решить, что делать дальше, но и основательно потрудиться над воплощением в жизнь своего решения.

Многие учащиеся собираются поступать в вуз. Для них к напряженным занятиям в школе добавляется интенсивная подготовка к вступительным экзаменам. Кроме того, жизнь юношей и их родителей осложняется еще и перспективой службы в армии.

Поэтому актуальной проблемой для старшеклассника и его родителей является профессиональный выбор.

**1. Работа с «Линией времени».**

Психолог. Возьмите лист бумаги. Сядьте, пожалуйста, рядом: молодые люди и их родители. Поделитесь ручками друг с другом. Нарисуйте линию времени, обозначив рождение и смерть. Обозначьте на этой линии тот промежуток, который был вашим детством. Найдите на нем точку (и отметьте ее каким-либо образом), указывающую тот момент, когда вы впервые подумали о том, кем вы будете, когда вырастите (пример: «В детском саду, наблюдая за пианисткой на уроке пения, я загорелась идеей стать известной пианисткой и научиться так же играть. Я поступила в музыкальную школу, закончила ее через пять лет, но страсть к этому угасла. Постепенно мои желания кем-нибудь стать менялись, и в конечном итоге я стала психологом»). Если кто-то не помнит, кем он хотел стать, то можно уточнить это у родителей. Возможно, они говорили вам о том, кем вас видят в будущем исходя из ваших способностей и каких-либо проявлений в той или иной деятельности (танцы, пение, стихи, рисование, внимание к животным, интерес к книгам, постоянным играм в «Школу», «Больницу» и т. п.).  
Время на уточнение - 5 минут.

рождение \_\_\_\_\_ детство \_\_\_\_\_ подростковый \_\_\_\_\_ смерть  
и юношеский возраст

Теперь мы снова вернемся к линии времени и обозначим тот промежуток, который приходится на подростковую и юношескую стадии, мы их объединим. Уважаемые родители, вспомните себя, каким вы были подростком, девушкой или юношей, а также тот момент, когда вы заканчивали школу... Обозначьте цифрой тот возраст, когда вы смогли определиться со своим профессиональным выбором... Возможно, не у всех это цифра 17, может быть, она приходится на более зрелый период жизни, но обязательно отметьте ее на своей линии времени.

Ребята, вам задание немного другого плана. Обозначьте цифрой тот возраст, когда вы стали задумываться о своем дальнейшем профессиональном будущем... Возможно, что у кого-то этой цифры еще нет, это не страшно, ведь у вас есть еще целых полтора года для профессионального самоопределения.

Прошу поднять руки тех, у кого профессиональный выбор выпал на возраст 16—17 лет. Кто сделал его раньше? У кого выбор пока не сделан? Спасибо.

Поднимите руку те пары (родитель и ребенок), у кого сошлись цифры, периоды.

## **2. Объявление результатов диагностики старшеклассников.**

Психолог объявляет обобщенные результаты тестирования учащихся данного класса, затем раздает бланки с результатами диагностики (*Опросник профессиональных склонностей Йовайши, опросник для определения типа мышления*), предлагает родителям и детям обсудить в парах получившиеся результаты.

## **3. Беседа о поступлении в вуз.**

Психолог. Осталось еще полтора года до окончательного выбора дальнейшего пути. Знаю, что большинство из вас планируют получить высшее образование, что предполагает поступление в высшее учебное заведение.

*Психолог просит взрослых продолжить фразу «Когда я думаю о поступлении моего ребенка в вуз...». Дети продолжают фразу «Когда я думаю о поступлении в вуз...».*

Задание «Определение степени готовности».

*Задание выполняется детьми и родителями отдельно друг от друга. Каждый участник получает бланк, выполненный на половинке круга (см. Приложение).*

*Заполнив бланки, дети и родители сравнивают, насколько совпали их ответы. Психолог просит семьи озвучить степень совпадения ответов и, если они не совпали, прокомментировать возможные причины такого рассогласования.*

## **4. Выполнение алгоритма достижения цели.**

Психолог. Строя наши профессиональные планы, мы ставим цели. Есть небольшой алгоритм достижения целей, который я и предлагаю вашему вниманию (*дети делают, родители помогают*):

1. Я хочу ... (*Чего? Стать кем?*)

2. Я могу ... (*Что? Какими ресурсами я обладаю — внутренними и внешними?*)

3. А мне действительно это надо? (*Ответить необходимо честно, ведь врать самому себе не имеет смысла, от этого вранья пострадаете в первую очередь вы, а затем - ваши близкие.*)

4. Мне надо ... (*для того чтобы цель стала реально выполнимой, нужно реально оценить ее, оценить свои ресурсы и наметить пути ее достижения*).

5. Сколько времени я могу вложить в достижение этой цели? (*Задать рамки ее достижения, но понимать, что они могут быть расширены в связи с социальными факторами, которые от нас не всегда зависят.*)

6. Что принесет мне достижение цели? (*Зачем это мне надо?*)

Психолог. В отношении будущей профессии, выбора вуза этот алгоритм очень действенен, да и в отношении многих других наших желаний тоже. (*Молено привести пример.*)

Тема, которую мы с вами сегодня затронули, - это только видимая часть айсберга. Много еще лежит под водой, но если кого-то эта тема заинтересовала и в чем-то помогла, значит время, которое мы вложили в наше общение, было проведено с пользой. Спасибо всем вам за внимание и активную работу.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Я поступаю в ВУЗ \_\_\_\_\_

Я выбираю профессию \_\_\_\_\_

Степень моей готовности к поступлению в вуз  
(поставить знак на отрезке)

Inin \_\_\_\_\_ max

- минимальная (я абсолютно не представляю, что нужно сделать для поступления в вуз)
- максимальная (я уже сделал все необходимое и уверен, что поступаю)

Мой ребенок поступает в вуз \_\_\_\_\_  
Мой ребенок выбирает профессию \_\_\_\_\_  
Степень готовности ребенка к поступлению в вуз  
(поставить знак на отрезке)  
min \_\_\_\_\_ ма;

- минимальная (я абсолютно не представляю, что нужно сделать для того, чтобы мой ребенок поступил в вуз)
- максимальная (я уже сделал все необходимое и уверен, что мой ребенок поступит в вуз)

## Приложение 10.

### ПОСТРОЕНИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БУДУЩЕГО (родительское собрание в 10 классе)

**Цели:** оказать психологическую помощь старшеклассникам в определении жизненных планов, прояснении временной перспективы профессионального будущего, и таким образом помочь им продвинуться в плане личного развития и самоопределения; создать условия родителям для конструктивного взаимодействия с детьми в отношении перспектив профессионального становления детей.

#### Ход занятия

1- Знакомство с участниками занятия.

Подбор ассоциаций на слово «Время».

Ассоциации фиксируются на доске. Ведущий выясняет, каким образом аудитория распоряжается своим временем.

- Что можно делать со временем? Время можно ... (*вкладывать, тянуть, тратить, фиксировать и т. п.*).

Мозговой штурм на слово «перспектива».

Ведущий фиксирует высказывания на доске, затем резюмирует ответы аудитории (по желанию).

- Что влияет на выбор профессии? (*Время, желания, мотивы, финансы, возраст, взгляды, убеждения и т. п.*)

*Вывод. Таким образом, если связать оба эти понятия, то временная перспектива - это постановка осознанных планов, надежд, проектов, стремлений, опасений, которые человек выполняет на определенном, временном промежутке.*

#### 2. Заполнение анкеты.

Ведущий. Давайте сравним результаты опросов, проведенных с учащимися и с их родителями. Насколько совпадают взгляды на профессиональное будущее молодых людей у них и у их родителей (предметы, продолжение обучения, профиль)?

#### 3. Выступление психолога.

- Итак, на построение личной временной перспективы профессионального будущего оказывают влияние и установки родителей, но в большей степени - взаимодействие (общение) ребенка и родителей, которое может носить *конструктивный характер* (общение позитивное, достаточно демократичное, часто сопровождающееся умением услышать друг друга, предоставить определенную свободу выбора, так как прожить жизнь за кого-то другого, даже очень родного нам человека, мы не можем) и *деструктивный* (общение конфликтное, когда мы вроде бы слышим, но не можем услышать друг друга, часто «навешиваем» друг на друга долги, обязанности, чувство ответственности, снимая их с себя и перекладывая на другого, а не разделяя пополам, не принимая во внимание возраст, опыт, мудрость друг друга).

Две модели взаимодействия:

ребенок (тиран) —> родитель (жертва)

ребенок (жертва) —» родитель (тиран)

