Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»

Согласовано
Заместитель директора по ВР
ГКОУ «Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
_____ Юрусов Г.Н.

Согласовано
Заместитель директора по УР
ГКОУ «Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
_____ Черкашина Т. В.

Утверждено
Директором ГКОУ «Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И. Горшкова»
_____ Абрамов А.В.

Рабочая программа психолого-педагогического сопровождения для учащихся 10 класса в период адаптации на 2026-2027 учебный год

Составитель: Попова Екатерина Андреевна
педагог-психолог

г. Урюпинск
2026год

Цель: способствовать адаптации учащихся в социуме.

Задачи: создание доброжелательной атмосферы, снижение уровня тревожности, организация взаимодействия в группе, предоставление возможности участникам узнать каждого в глазах других.

Тематическое планирование

№	Тема	Задачи	Кол-во часов
1	«Времена года»	Создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил работы в группе.	1
2	«Час доверия»	Создание доброжелательной атмосферы, организация взаимодействия в группе, предоставление возможности участникам узнать каждого в глазах других.	2
3	«Навыки поведения в эмоционально-напряженных ситуациях»	Формирование и развитие навыков снижения эмоционального напряжения у партнера. Знакомство с основными техниками снижения напряжения	2
4	«Автопортрет нашего класса»	Развитие умений, необходимых для продуктивного решения групповых задач; определение своей позиции в среде одноклассников; осознание своеобразия своего «Я», своего потенциала.	2
	Итого:		7

Предполагаемые результаты работы

1. Знакомство учащихся 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.

Занятие 1. “Времена года”

Оборудование: мяч, бейджики, фломастеры, карандаши, ручки, бумага, оформленные на ватмане “Правила работы в группе”, ватман, листы бумаги А3 и А4.

Ход занятия:

Упражнение “Круг”

В начале занятия просим всех сесть в круг.

Комментарии: надо отметить, что эта простая фигура получается с первого раза далеко не всегда. Иногда такой круг умудряется заиметь даже углы. Тогда просим всех сесть так, чтобы каждому было видно каждого. Если все рассядутся так, словно им приказали разделиться по половому признаку, придётся сразу считаться с этим, а в дальнейшем и кое-что предпринять.

Пошумев, ребята усаживаются, и психолог задаёт вопрос всем участникам: “А что вы понимаете под словом тренинг?” Тренинг это не урок и не лекция, это игра цель которой - дать самому себе (и всем другим тоже) шанс узнать получше других, т.е. “себя показать и других посмотреть”. А каждая игра нуждается в правилах. Психолог называет правила, которые оформлены на ватмане, “расшифровывая” смысл каждого кратко.

Правила работы в группе

1. Называть друг друга по имени, обозначенном на “визитке”.
2. Один говорит – все слушают
3. Активно участвовать в происходящем.
4. Право на личное мнение.
5. Говорить о том, что думаешь и чувствуешь здесь и сейчас – по ходу общения в группе.
6. Работать “от” и “до”.

После того как участники познакомились с правила можно спросить, нет ли еще каких-нибудь правил, которые нужны именно для их группы.

Игра “Времена года”.

Класс делится на четыре группы - по временам года, когда ребята родились. Каждая группа занимает свой стол. На столе лежат фломастеры, карандаши, бумага, шаблоны для визиток и булавки. Всем группам предлагается общее задание:

• подготовить визитки, на которых каждому участнику понравившимся цветом написать имя, которым он хотел бы, чтобы его называли в группе;

• каждому прикрепить свою визитку к одежде;

• подобрать к каждому имени прилагательное или эпитет и все любимое (для этого человека), начинающееся на ту же букву (важно, чтобы был услышан каждый в вашей группе);

• каждой группе найти что-то общее, объединяющее всех в этой группе (любимые занятия, пристрастия, личностные качества, еще что-то);

• подготовить представление своего времени года и представить его всему классу.

Самоисследование “Каждый в своем уголке”.

Каждый ученик берет два листа бумаги и что-нибудь пишущее и находит уединенное место для работы. Действуют следующие договоренности:

- работы можно не подписывать;

- по желанию работы будут возвращены;

- работы будут обобщены и проанализированы.

Инструкция:

1. На первом листе бумаги нарисуйте 5-6 или более геометрических или абстрактных фигур. На втором листе бумаги записывайте вопросы к самому себе, возникающие по ходу работы, а также слова, характеризующие ваше настроение при работе. Этот лист останется у вас.

2. На рисунке с фигурами необходимо выполнить следующее.

2.1. Внутри каждой фигуры впишите продолжение следующей мысли: “Я хочу, чтобы период моего обучения в школе ...” Ответов может быть много, но начало предложения одно.

2.2. Пронумеруйте по значимости для вас свои ответы. Цифрой 1 обозначьте самый важный для вас, а менее важные - цифрами 2, 3, 4 и т.д.

2.3. По контуру каждой фигуры добавьте свои пояснения: “Это возможно, если...”.

2.4. Ярче выделите те фигуры, где все зависит лично от вас.

2.5. От каждой фигуры проведите стрелки с ответами на вопрос “Кто или что может мне в этом помочь?”

Упражнение “Обратная связь”

Учащиеся по кругу высказываются о проведённом вместе времени:

Что больше всего понравилось на занятии?

Что не понравилось?

Что нового для себя узнали?

Занятие 2. “Час доверия”

Оборудование: бейджики, мячик, фломастеры, карточки с заданиями

Ход занятия:

Упражнение “Наши взгляды”

Встаём, отодвигаем стулья подальше и … пока что никуда не двигаемся, а дружно опускаем голову вниз, разглядываем свою обувь и ждём команды, чтобы поднять глаза и при этом с кем-нибудь встретиться взглядом. Те, кто встретился взглядами, становятся парами. Они выходят из круга и ждут, пока все остальные таким же образом разобьются на пары…

Упражнение “Презентация”

Психологи утверждают, что первое впечатление о человеке складывается в первую минуту общения и затем его очень трудно изменить. Я предлагаю вам сделать собственную презентацию в течение одной минуты, т.е. рассказать о себе самое важное и значимое своему напарнику. Затем поменяться ролями.

Презентация проводится следующим образом: ставится стул, на который садится один из пары. Второй участник становится рядом, кладёт руку на плечо и представляет его. Затем участники меняются ролями.

Упражнение “Калейдоскоп”

Игра проходит в быстром темпе. Ведущий говорит группе: “Я собираюсь озадачить вас множеством маленьких вопросов и заданий. Как только вы найдете ответ, тут же начинайте искать других участников, нашедших тот же ответ. Встаньте рядом с ними, обменяйтесь несколькими фразами. Наверное, вы найдёте много общего”.

Вопросы:

1. Назови своё любимое животное.
2. Какого цвета у вас глаза?
3. Когда ты любишь принимать душ – утром или вечером?
4. От кого ты легче принимаешь помощь: от классного руководителя, от родителей, от одноклассников или от психолога, а может, ты предпочитаешь справляться со своими проблемами сам?
5. Под каким знаком зодиака ты родился?
6. Что для тебя более важно: учеба или взаимоотношения?
7. Проверьте свои качества руководителя: сколько участников ты сможешь уговорить за одну минуту выстроиться у тебя за спиной?
8. Кто у тебя есть из родственников – брат, сестра, брат и сестра, я один?

Игра “Угадай-ка”

Группа разделена на команды по несколько человек. Каждая команда тянет листочек с заданием. Нужно изобразить с помощью мимики, пантомимы, микросценки и пр. один из предметов, но без названия (контрольная работа, дневник в конце учебного года, классный журнал, шпаргалку, учебник). Получив листочек, команда готовится и представляет свой предмет, а другие пытаются его отгадать.

Упражнение “Указка”

Участники садятся в круг. Ведущий просит каждого поднять вверх руку с вытянутым пальцем. Затем он предлагает показать пальцем на того, кто с точки зрения каждого обладает определённым свойством. Например: “Покажите самого

активного сегодня. Самого весёлого. Самого худого. Самого сонного. Самого лохматого из нас. Того, кто сегодня помог вам. Того, кто вас чем-то сегодня удивил. Того, кто, с вашей точки зрения, работал меньше (больше) всех. Того, кто сегодня особенно много шутил и веселил публику. А кто сегодня был “звездой” группы?

Каждый раз психолог делает паузу, чтобы желающие могли обозреть группу с вытянутыми руками и пальцами. Затем он говорит: “Руку вверх” и только потом называет следующее свойство.

Упражнение “Обратная связь”

Занятие 3.
«Навыки поведения в эмоционально-напряженных ситуациях»

Оборудование: бейджики, мячик, фломастеры, карточки с заданиями

Ход занятия:

Упражнение 1. Дерево.

Группе предлагается представить свою аудиторию в виде дерева. Крона его находится у окна, а корни — у противоположной стены. Участникам нужно найти свое место на том дереве, но так, чтобы оно соответствовало их умению выходить из конфликта, снимать эмоциональное напряжение у партнера. Упражнение требует осознания уровня развития у себя данного навыка и своего места в общей групповой шкале.

Упражнение 2. Стенка на стенку.

Отбираются две равные по количеству группы участников, занявшие в предыдущем упражнении противоположные полюса или, по крайней мере, разные стороны от центра.

Команды садятся на два ряда стульев, поставленных друг против друга. Одного из тех, кто выбрал для себя положение ближе к корням дерева, ведущий просит представить себе трудную конфликтную ситуацию, с которой он, может быть, не смог справиться в реальной жизни и обратиться к кому-то из сидящих в противоположной шеренге с претензией.

Задача его партнера — снять напряжение у нападающего. Спустя 2 минуты диалог прерывается, даже если он еще не вполне закончен, и нападающего просят определить, снизилось его напряжение, осталось на прежнем уровне или даже повысилось.

Тренер с помощью группы анализирует результаты и называет техники, которыми пользовались участники. Часто способы взаимодействия с агрессивно настроенным партнером оказываются неконструктивными и не столько снижают напряжение, сколько, напротив, повышают его. Участникам группы предлагается разделить лист вертикальной чертой пополам и в левый столбец в течение занятия записывать техники, снижающие напряжение, а в правый столбец — повышающие его.

Упражнение 3. Подчеркивание общности.

Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с гобой объединяет...», и называет это качество, например: «Мы с тобой одинаково общительны»; «Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны»; «Я думаю, нас объединяет такое качество, как застенчивость» и др. Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен», если он согласен, или «Я подумаю», если не согласен. Даже если человек не согласен, что у него есть это качество, все равно то, что сообщает ему партнер, несет в себе определенную информацию о том, как мы выглядим в глазах других людей.

Тот, к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

Упражнение 4. Подчеркивание значимости.

В этом упражнении участникам предлагается выявить в других людях качества, вызывающие восхищение, уважение или симпатию. Упражнение выполняется в кругу с мячом или письменно. Ведущий просит участников выбрать тех людей, с которыми он менее знаком, для того чтобы усложнить себе задачу. Упражнение начинается с того, что кто-то, обращаясь к своему коллеге, говорит: «Таня, мне в тебе нравится...» и называет то личностное качество, которое он отмстил. Например: « У меня вызывает уважение твоя независимость»; «Мне очень нравится в тебе объективность, способность не давать оценок»; «Интонация твоего голоса завораживает». Таня, в свою очередь, должна назвать то чувство, которое возникло у нее в ответ на эти слова.

После того как чувство или эмоция вербализованы, упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

Упражнение 5. Отработка снятия эмоционального напряжения в парах.

Участники разбиваются попарно и садятся друг против друга в два круга: внутренний круг направлен наружу, внешний — к ним лицом. Участникам предлагается какая-то эмоционально заряженная ситуация, член пары, сидящий во внутреннем кругу, должен снять напряжение партнера, находящегося во внешнем кругу.

Ситуации обычно носят отвлеченный или даже фантастический характер, чтобы избежать излишней личностной вовлеченности участников. Задача — снизить его эмоциональное напряжение, используя описанные техники. Время ограничено 2—3 минутами. Ситуаций предлагается, как правило, три. Каждый раз меняется партнер, снимающий напряжение, так как внешний круг после каждой ситуации перемещается на одного человека вправо.

По окончании упражнения происходит обсуждение того, какими приемами пользовались участники для снятия напряжения и кому из них это удалось лучше всего. Часто в процессе обсуждения участники обнаруживают, что разные техники в

разных ситуациях работают по-разному, и их эффективность зависит от индивидуальных особенностей партнеров.

Упражнение 6. Итог занятия

После окончания занятия ведущий обсуждает записанные техники и дополняет перечень техниками, которые не были использованы в разыгрываемых ситуациях. Подводит участников к мысли о необходимости использовать в различных ситуациях техники, снижающие напряжение.

Снижающие напряжение	Повышающие напряжение
1. Предоставление партнеру возможности выговориться	1. Перебивание партнера
2. Вербализация эмоционального состояния: а) своего; б) партнера.	2.Игнорирование эмоционального состояния: а) своего; б) партнера.
3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели и др.).	3. Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общее дела и преувеличение своего.
4. Проявление интереса к проблемам партнера.	4.Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера.
5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах.	5. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера.
6. В случае вашей неправоты —немедленное признание ее.	6. Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее.
7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.	7. Поиск виноватых и обвинение партнера.
8. Обращение к фактам.	8. Переход на «личности».
9. Спокойный уверенный темп речи.	9. Резкое убыстрение темпа речи.
10. Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и контакта глаз.	10. Избегание пространственной близости и наклона тела.

Занятие 4. “Автопортрет нашего класса”

Оборудование: бейджики, мячик, ручки, листы бумаги, ватман, фломастеры, цветные карандаши или мелки.

Ход занятия:

Упражнение “Здравствуйте”

Каждый участник должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку. Вариант: обязательно называть свое имя. Можно оговорить то, что необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался. Тогда по завершении упражнения ведущий спрашивает: “Кто поздоровался больше, чем с 10 людьми? А больше чем с 15?” Выявляются несколько лучших.

После выполнения задания проводится обсуждение: кто как себя чувствовал во время работы?

Упражнение “Создание визитной карточки класса”

Каждому ученику дается ручка и листок бумаги, на котором он в произвольной форме отвечает на два вопроса: “Что нового я узнал о своем классе?” и “Какой он - наш класс?”

Следующий этап работы - объединение в пары и подготовка общей визитки. Затем пары объединяются в “четверки”, “четверки” объединяются в “восьмерки” и т.д. В итоге класс выдает конечный продукт - свою визитную карточку.

Рисунок “Автопортрет нашего класса”

На столе находится ватман. Каждому ученику предлагается выбрать два цветных фломастера или мелка.

Задание: нарисовать совместными усилиями “автопортрет” нашего класса. После окончания рисунка ребятам предлагается придумать название, затем происходит представление рисунка, где каждый высказывает свое мнение о нем.

Упражнение “Обратная связь”