

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 18 Темрюкский район

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №18


_____ А.В.Черняк



Методическая разработка

«Психологическое сопровождение
участников образовательного процесса
в период адаптации в 10 классе»

Разработала:

Педагог-психолог: Е.В.Быстрицкая

2020-2021 уч.год

Ст. Старотитаровская

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для современных десятиклассников, находящихся в условиях обновления содержания образования, важнейшим является проблема социально-психологической адаптации к новой ситуации обучения. К ней, в свою очередь, можно отнести такие проблемы, как адаптация к увеличившейся учебной нагрузке по определенному профилю, к системе деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения). Меняются критерии оценок, теряется статус ученика среди сверстников и подростку вновь приходится формировать представления о себе в глазах окружающих. Этот процесс протекает параллельно с процессом увеличения учебной нагрузки и требований учителей, особенно это касается профильных классов.

Успешность адаптации взаимосвязана с характером профессиональных намерений: лучше адаптируются те учащиеся, чей профиль обучения совпадает с профессиональными намерениями. Необходимо выстраивать учебный процесс так, чтобы учащиеся принимали профильное обучение как серьезный шаг к будущему виду деятельности. Здесь очень важно помочь школьникам сформировать цели обучения на ближайшие 2 года и помочь в проектировании дальнейшего жизненного пути. Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Цель - оказание помощи всем субъектам образовательного процесса в адаптационный период.

Задачи:

- снижение тревожности учащихся, педагогов и родителей;
- способствовать осознанию и переосмыслению подростками своего привычного поведения;
- оказание помощи педагогам в осознании смысла адаптационного периода и принятия его идеи;
- консультативно-просветительская работа с педагогами, учащимися и их родителями по профилактике (предупреждению) дезадаптации подростков.

Форма занятий:

- Профилактические и просветительские беседы.
- Адаптационные занятия с элементами тренинга, ролевые игры.
- Консультирование участников образовательного процесса.
- Наблюдение за детьми на уроках и во внеурочное время.
- Диагностика, проведение итоговой диагностики детей «группы риска».
- Разработка рекомендаций в помощь учителю.

Данная программа рассчитана на обучающихся 10 класса и включает в себя 7 занятий, продолжительность каждого из которых 40 минут.

Ожидаемые результаты:

- Сплочение классного коллектива.
- Снижение уровня тревожности.
- Овладение умениями для продуктивного решения групповых задач.
- Определение своей позиции в среде одноклассников.
- Осознание своеобразия своего "Я", своего потенциала.

Итоговый контроль осуществляется в виде повторной диагностики в конце курса по изучению нормализации уровня тревожности и повышению уровня учебной мотивации. (Приложение 1)

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название занятия	Цели и задачи	Наименование форм работы, упражнений	Кол-во часов
1.	Знакомство.	<p>1. Создание групповой сплоченности.</p> <p>2. Принятие правил работы группы</p> <p>3. Формирование положительного настроения на работу.</p> <p>4. Формирование единого рабочего пространства.</p> <p>Приветствие.</p> <p>Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.</p>	<p>1. Упражнение «Список общих качеств». Отработка умения находить общее между собой и другими людьми и сообщать им об этом.</p> <p>2. Упражнения: «Кто я?», «Без маски». Осознание своих индивидуально-психологических особенностей.</p> <p>3. Дискуссия на тему «Успехи и неудачи».</p> <p>4. Упражнение «Розовый куст».</p>	1
2.	Учимся общаться.	<p>1. Развитие навыков эффективного общения.</p> <p>2. Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия.</p> <p>3. Развитие навыков установления невербального контакта, открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу.</p>	<p>1. Упражнения: «Интервью», «Диспут», «Передай информацию», «Я тебя понимаю», «Дар убеждения», «Расскажи историю», «Узнаём друг друга».</p> <p>2. Упражнение «Рисую внутреннюю речь».</p> <p>3. Мини-лекция «Как научиться общаться с людьми без проблем».</p>	1
3.	Аутогенная тренировка для начинающих.	<p>1. Обучение технике расслабления, снижения напряжения.</p> <p>2. Снятие психофизиологических «зажимов» и формирования приёмов релаксации состояния.</p>	<p>Упражнения: «Оживление тела», «Зажим», «Судно, на котором я плыву», «Горная вершина», «Хорошее в плохом», «Пластилиновый человек».</p>	1
4.	Сплочение и доверие.	<p>1. Формирование доверительной обстановки в классе, умения координировать совместные действия.</p> <p>2. Приобретение навыков улучшенных форм коммуникации, формирования чувства внутренней устойчивости, доверия к самому себе и к другим людям.</p> <p>3. Развитие навыков непредвзятого оценивания конфликтных ситуаций, обучение методам нахождения решений в конфликтных ситуациях.</p>	<p>1. Мини-лекция «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».</p> <p>2. Дискуссия по теме лекции.</p> <p>3. Упражнение «Ассертивная просьба, ассертивный отказ».</p> <p>3. Разминка «Сказка по кругу».</p> <p>4. Упражнения: «Пожелания», «Оправдание», «Если бы...», «Поддержка».</p> <p>5. Разыгрывание ситуаций в паре «Как поступить». Развитие умения принимать ответственность за свои поступки.</p> <p>6. Упражнение «Выход из контакта».</p>	1
5.	Мы - команда.	<p>1. Сплочение класса.</p> <p>Формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе.</p>	<p>Упражнения: «Новое место», «Имя команды», «Список общих качеств», 1. Упражнения: «Найди пару», «Я + Ты». Разыгрывание</p>	1

		2. Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.	ситуаций в паре. 2. Упражнения: «Расскажи о проблемах», «Разговор в парах», «Общность интересов». 3. Дискуссия, направленная на раскрытие качеств, необходимых для активного общения «Какой я и какие другие».	
6.	План моего будущего.	1. обучение секретам планирования. 2. Выделение главного. Постановка цели. 3. Личный план действий. Планирование профессионального будущего.	1. Упражнения: «Портрет моей работы», «Особенности карьеры», «Отдел кадров», «Ценное качество», «Волшебная лавка», «Контраргументы», «Древо успехов». 2. Дискуссия «Какое решение верно».	1
7.	Вы меня узнаете?	Заключительной занятие «Я - уникальный». Закрепление адекватной самооценки.	1. Упражнения: «Автопортрет», «Чувства и ощущения», «Пессимист - оптимист», «Переписанная автобиография», «Сам себя не похвалишь...» - осознание своего личного опыта, развитие умений и навыков самоанализа.	1

III. ПРОСВЕЩЕНИЕ

1. Родительское собрание на тему:

«Психологические особенности и задачи развития в ранней юности»

Цель: повышение уровня психологической компетентности родителей, познакомить с возрастными особенностями десятиклассников.

2. Семинар-практикум для классных руководителей на тему:

«Адаптационный период в школе»

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

Задачи: осмысление результатов адаптационного периода; определение психолого-педагогических задач для продолжения работы с классом; снижение тревожности педагогов и учащихся; понимание и осознание тех трудностей, с которыми сталкиваются ребята при переходе на третью ступень обучения.

IV. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Индивидуальное и групповое консультирование администрации школы, педагогов, классных руководителей, учащихся 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 учащихся 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 учащихся по возникшим вопросам.

V. ЛИТЕРАТУРА

1. Хухлаева О.В. “Психология подростка”. М., 2004г.
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 подростков”.
4. Степанов В.Г. “Психология трудных школьников”. М., 1998г.
5. Адаптация и здоровье. Учебное пособие / Ответственный редактор Казин Э.М. – Кемерово, 2003.
6. Воронцов А. Особенности организации образовательного процесса при переходе с одной ступени образования на другую, или нужна ли нам возрастная школа? // Начальная школа, 2004.
7. Коробкина С. А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2011.

1. АНКЕТА
«КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА
В КЛАССЕ» ФЕДОРЕНКО Л.Г.

Инструкция:

В целях изучения психологического климата в вашем классе просим ответить на ряд вопросов. Обведите кружком ответ, выражающее ваше мнение.

1. С каким настроением вы обычно идете в школу?	1. Всегда с хорошим настроением;
	2. С хорошим чаще, чем с плохим;
	3. С равнодушием;
	4. С плохим чаще, чем с хорошим;
	5. Всегда с плохим настроением.
2. Нравятся ли вам люди, которые учатся вместе с вами?	1. Да, нравятся;
	2. Многие нравятся, некоторые – нет;
	3. Безразличны;
	4. Некоторые нравятся, но многие – нет;
	5. Никто не нравится.
3. Бывает ли у вас желание перейти в другой класс?	1. Никогда не бывает;
	2. Редко бывает;
	3. Мне все равно, где учиться;
	4. Часто бывает;
	5. Думаю об этом постоянно.
4. Устраивает ли вас учеба в школе?	1. Учебой вполне доволен;
	2. Скорее доволен, чем недоволен;
	3. Учеба для меня безразлична;
	4. Скорее недоволен, чем доволен.
	5. Совершенно недоволен учебой.
5. Как, по вашему мнению, относится к вам классный руководитель?	1. Очень хорошо;
	2. Хорошо;
	3. Безразлично;
	4. Скорее недоволен;
	5. Очень плохо.
6. В какой форме обращаются к вам чаще преподаватели?	1. Убеждают, советуют, вежливо просят;
	2. Чаще в вежливой форме, иногда грубо;
	3. Мне это безразлично;
	4. Чаще в грубой форме, иногда вежливо;
	5. В грубой форме, унижающей достоинство.

Обработка результатов:

За ответ на каждый вопрос анкеты учащийся получает столько баллов, какой номер ответа выбрал. Суммируют баллы по всем вопросам:

6-12 баллов – школьник высоко оценивает психологический климат в классе. Ему нравятся люди, с которыми он учится.

13-18 баллов – школьнику скорее безразличен психологический климат класса, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него значимо.

19-30 баллов – школьник оценивает психологический климат в классе как очень плохой.

2. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА

Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста.

Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44; сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 -	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

Результаты

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50 %;> 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - <50 %;> 50 % и 75%.

- 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
- 5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).
- 6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
- 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

3. ШКАЛА М. КОВАЧ «ОПРОСНИК ДЕТСКОЙ ДЕПРЕССИИ»

Данный опросник, разработанный Maria Kovacs (1992) и адаптированный сотрудниками лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии, позволяет определить количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения. Охватывает основные характеристики депрессии и учитывает психологические особенности данной возрастной группы. Опросник CDI предназначен для самостоятельного заполнения подростками и детьми, его использование не требует медицинской квалификации, т.к. выявляет функциональное состояние депрессии у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования.

Опросник представляет собой самооценочную шкалу для детей и подростков от 7 до 17 лет (дети 3-7 лет отвечали на соответствующие вопросы врача). Состоит из 27 триад высказываний. Испытуемому предлагается выбрать одно высказывание в каждой группе, в зависимости от того, как он себя чувствует себя в последнее время. При обработке данных по каждому пункту в зависимости от пометки, сделанной испытуемым, выставляется балл от 0 до 2.

Ключ:

№	выбор	балл
1,3,4,6,9,12,14,17,19,20,22,23,26,27	1	0
	2	1
	3	2
2,5,7,8,10,11,13,15,16,18,21,24,25	1	2
	2	1
	3	0

Интерпретация:

0-10 – состояние без депрессии;

11-16 – легкое снижение настроения;

17-19 – субдепрессия, или маскированная депрессия;

20 – критическое число, рассматривается в качестве показателя для углубленного изучения ребенка или подростка на предмет идентификации депрессивного заболевания.

Предъявление

Попросите ребенка записать свое имя или запишите сами. Убедитесь в том, что ребенок полностью понял содержание опросника и инструкцию – тщательно и полно оценит, как он себя чувствовал в течении последних двух недель. Для маленьких детей и для детей с трудностями в течении проведения диагностики необходимо зачитать как инструкцию, так и каждый пункт шкал.

Шкала А (негативное настроение п. п. 1, 6, 8, 10, 11, 13) – общее снижения настроения негативная оценка собственной эффективности в целом, постоянное ожидание неприятностей, склонность к плаксивости, повышенный уровень тревожности.

Шкала В (межличностные проблемы п. п. 5, 12, 26, 27) – идентификация себя с ролью плохого, агрессивное поведение, высокий негативизм непослушание.

Шкала С (неэффективность п. п. 3, 15, 23, 24) – высокий уровень убеждения неэффективности в школе.

Шкала D (ангедония п. п. 4, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) – высокий уровень истощаемости, наличие чувства одиночества.

Шкала Е (негативная самооценка п. п. 2, 7, 9, 14, 25) – негативная оценка собственной неэффективности наличие суицидальных мыслей.

Подсчет общего показателя: эта сумма баллов выбранных ребенком вариантов ответов по всем пунктам теста. По каждой шкале теста также подсчитывается балл.

Стимульный материал

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и подчеркните соответствующий ответ, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

1. 1) У меня редко бывает грустное настроение.
2) У меня часто бывает грустное настроение.
3) У меня все время грустное настроение.
2. 1) У меня никогда ничего не получится.
2) Я не уверен, что у меня все получится.
3) У меня все получится.
3. 1) В основном я все делаю правильно.
2) Я многое делаю не так.
3) Я все делаю неправильно.
4. 1) Многое для меня является забавным.
2) Некоторые вещи меня забавляют.
3) Ничто меня не забавляет.
5. 1) Я все время себя плохо чувствую.
2) Я часто себя плохо чувствую.
3) Я редко себя плохо чувствую.
6. 1) Я думаю о неприятностях, происходящих со мной время от
2) Я беспокоюсь, что со мной могут произойти неприятности.
3) Я уверен, что со мной произойдет что-то ужасное.
7. 1) Я себя ненавижу.
2) Я себе не нравлюсь.
3) Я доволен собой.
8. 1) Все плохое происходит по моей вине.
2) Многие плохие вещи происходят из-за меня.
3) Во всем плохом, что происходит со мной, нет моей вины.
9. 1) Я не думаю о самоубийстве.
2) Я думаю о самоубийстве, но никогда его не совершу.
3) Я хочу покончить с собой.
10. 1) Желание заплакать я испытываю каждый день.
2) Желание плакать появляется у меня довольно часто.
3) Желание заплакать я испытываю редко.
11. 1) Меня все время что-то беспокоит.
2) Меня часто что-то беспокоит.
3) Меня редко что-то беспокоит.
12. 1) Я люблю находиться среди людей.
2) Я не люблю часто бывать с людьми.
3) Я вообще не хочу быть с людьми.
13. 1) Я не могу изменить свое мнение о чем-либо.
2) Мне сложно изменить свое мнение, о чем либо.
3) Я легко изменяю свое мнение
14. 1) Я выгляжу хорошо.
2) В моей внешности есть недостатки.
3) Я выгляжу безобразно.
15. 1) Я должен постоянно заставлять себя делать домашнее задание.
2) Я часто должен заставлять себя делать домашнее задание.
3) У меня нет проблем с подготовкой домашнего задания.
16. 1) Я плохо сплю каждую ночь.
2) Я часто плохо сплю.
3) У меня нормальный сон.
17. 1) Я редко чувствую себя усталым.
2) Я часто чувствую себя усталым.
3) Я все время чувствую себя усталым.

18. 1) У меня часто нет аппетита.
2) Иногда у меня нет аппетита.
3) Я всегда ем с удовольствием.
19. 1) Меня не беспокоят ни боль, ни недомогание.
2) Меня часто беспокоят боль или недомогание.
3) Я все время испытываю боль или недомогание.
20. 1) Я не чувствую себя одиноким.
2) Я часто чувствую себя одиноким.
3) Я все время чувствую себя одиноким.
21. 1) В школе ничто не доставляет мне радости.
2) В школе мне бывает приятно только время от времени.
3) Мне часто радостно в школе.
22. 1) У меня много друзей.
2) У меня есть друзья, но я бы хотел, чтобы их было больше.
3) У меня совсем нет друзей.
23. 1) С учебой у меня все хорошо.
2) Моя успеваемость ухудшилась по сравнению с прошлым.
3) Я плохо успеваю по предметам, которые раньше мне давались легко.
24. 1) Я никогда не стану таким же благополучным человеком, как другие.
2) Я могу стать таким же благополучным человеком, как другие.
3) Я такой же благополучный, как и остальные люди.
25. 1) Меня никто не любит.
2) Я не уверен, что меня хоть кто-нибудь любит.
3) Я уверен, что меня кто-то любит.
26. 1) Я часто делаю то, что мне говорят.
2) В большинстве случаев я не делаю того, что мне говорят.
3) Я никогда не делаю то, что мне говорят.
27. 1) Я хорошо лажу с людьми.
2) Я часто ссорюсь.
3) Я постоянно ввязываюсь в ссоры.

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку по теме: « Психологическое сопровождение участников образовательного процесса в период адаптации в 10 классе» разработанную педагогом – психологом МБОУ СОШ № 18 муниципального образования Темрюкский район
Быстрицкой Еленой Владимировной

Социально – психологическая адаптация в новых условиях, новом коллективе – важный этап в жизни учащихся 10 класса. Данный процесс протекает параллельно с процессом увеличения учебной нагрузки. Результат адаптации напрямую зависит от многих факторов: умения мобилизоваться, актуализации внутренних ресурсов, умения подростков справляться с собой в стрессовой ситуации, формирования адекватного поведения. Отработка стратегии и тактики поведения участников образовательного процесса в период адаптации приводит к снижению тревожности, поддержанию положительного эмоционального фона, сохранению физического, психического и социального здоровья подростков.

Рецензируемая разработка имеет чёткие цели, задачи. Включает в себя пояснительную записку, перспективное планирование, конспекты занятий, диагностический инструментарий, список литературы. Данная работа разработана для обучающихся 10 класса. Включает в себя 7 занятий, родительское собрание на тему: «Психологические особенности и задачи развития в ранней юности», семинар – практикум для классных руководителей «Адаптационный период в школе», индивидуальное и групповое консультирование. Имеется диагностический инструментарий.

Методическая разработка направлена на обеспечение психологической поддержки всех категорий участников образовательного процесса (учащихся, преподавателей, родителей старшеклассников) в период адаптации в старшем звене. Теоретический и практический материал разработан на основе материалов, указанных в списке литературы. Подростки овладеют навыками групповой работы, определению своей позиции в среде одноклассников, научатся различным приемам эффективного взаимодействия. Научатся приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

Методы: Ролевые игры. Мини-лекции. Групповые дискуссии. Релаксационные методы. Метафорические притчи и истории. Телесно-ориентированные техники. Диагностические методики.

Структура занятий соответствует требованиям и отражает специфику проведения просветительской и развивающей работы. Каждое занятие имеет подбор упражнений, соответствует поставленным задачам и возрасту детей.

Методическая разработка отражает работу по всем основным направлениям работы педагога – психолога с учащимися, педагогами, родителями. Возможны как групповые, так и индивидуальные консультации. Разработка рекомендаций, оформление информационных буклетов, диагностических карт учащихся, беседы. Разработка является оригинальной, апробированной в общеобразовательной школе и рекомендована к использованию на практике другими специалистами.

29.08.2021

Рецензент:

ведущий специалист

Т.В.Дрогаль

Согласовано:

директор МКУ «ИМЦ»

Г.В.Зорина



Открытый урок

Обучение, воспитание, развитие, социализация

Свидетельство

Настоящее свидетельство подтверждает, что

Быстрицкая Елена Владимировна

педагог-психолог

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18», ст.
Старотитаровская

опубликовала работу

**Инклюзивный урок по теме «Ценность жизни» для
обучающихся 5 класса**

Библиографическое описание

Быстрицкая Е.В. Инклюзивный урок по теме «Ценность жизни» для
обучающихся 5 класса // Открытый урок: обучение, воспитание, развитие,
социализация. – 2017. – URL: <https://open-lesson.net/7406/>

Данное свидетельство может быть использовано
для охраны авторских прав на материал

Запись о выдаче свидетельства внесена в открытый реестр, размещенный по адресу
<http://open-lesson.net/certificate.html> за № ПОУ 007406

10 ноября 2017

- Главный редактор портала





ЦЕНТР ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ «РАЗВИТИЕ»

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

Быстрицкая Елена Владимировна,

педагог-психолог

МБОУ средняя общеобразовательная школа № 18,

ПОБЕДИТЕЛЬ

Всероссийской олимпиады руководителей и педагогов
образовательных организаций

**«Особенности работы педагога-психолога
в общеобразовательной организации
в условиях реализации ФГОС»**

(в рамках научно-практической конференции
**«Психологическое сопровождение
реализации ФГОС общего образования»**
по направлению «Общее образование»)

Регистрационный номер 2022-05-24-03-212
24.05.2022

Председатель
организационного
комитета Н.В.Усцова



МБОУ СОШ № 18
КОМУС ВЕРНА
ДИРЕКТОР ЧЕРНЯКОВА

г. Москва

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201003524



Регистрационный номер № 15341/21

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Быстрицкая Елена Владимировна

с «19» ноября 2021 г. по «29» ноября 2021 г.

прошел(а) повышение квалификации в
ГБОУ ИРО Краснодарского края
«Обучение и комплексное сопровождение детей с
ЗПР в условиях реализации ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ»

в объеме 72 часа

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Освоил законодательства Российской Федерации в области образования детей с ОВЗ	8 часов	Зачтено
Коррекционная педагогика и специальная психология	8 часов	Зачтено
Сетевые сообщества учителей в России	8 часов	Зачтено
Технологии проективной коррекционно-психологического процесса для обучающихся с ЗПР	48 часов	Зачтено

Подпись и печать руководителя (на) _____
 (именование предмета)

 (именование учреждения)

 Ректор Т.А. Гайдук
 Секретарь В.С. Власенко
 Дата выдачи 29 ноября 2021 г.

Город Краснодар

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Быстрицкая Елена Владимировна
с «.....» 2019 г. по «.....» 2019 г.

прошел(а) повышение квалификации в
ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края
(наименование образовательного учреждения (образовательного дополнительного профессионального образования))

по теме:
(наименование предмета, темы программы дополнительного профессионального образования)

«Служба школьной медиации»
.....
72 часа
(количество часов)

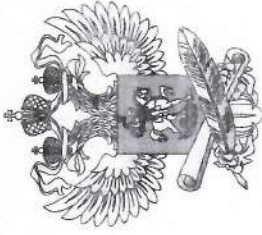
в объеме
За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы законодательства РФ в области образования	8 часов	Зачтено
Педагогика и психология	8 часов	Зачтено
Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в образовательном	8 часов	Зачтено
Нормативно-правовые и методические основы деятельности службы школьной медиации	24 часа	Зачтено
Основы медиации как процедуры урегулирования конфликта	24 часа	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)
(наименование предмета, организации, учреждения)



..... на тему:
Ректор И.А. Никитала
Секретарь С.К. Рыженко
Дата выдачи 21 февраля 2019 г.
Краснодар Город



Министерство просвещения
Российской Федерации

ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Быстрицкая Елена Владимировна

учитель технологии, православной этики и основ религиозных культур и светской этики
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 18
муниципального образования Темрюкский район

за добросовестный труд, достижения и заслуги в сфере образования

Министр

О.Ю. Васильева

МБОУ

СОШ № 18

г. Темрюк

КОНЬЯ БЕРНА

ДИРЕКТОР ЧЕРНЯКА В

Приказ Минпросвещения России от 26 сентября 2019 г. № 85