

Приложение к основным общеобразовательным  
Программам основного общего образования

Программа  
«Социально – психологическая адаптация  
спортсменов – обучающихся колледжа-интерната»

Разработала: педагог-психолог

Долгова Е. Н.

Ханты-Мансийск

2015

## **Пояснительная записка.**

В Югорский колледж – интернат олимпийского резерва ежегодно поступают новые обучающиеся - спортсмены разного возраста, спортивной классификации и социального статуса. Для них характерны: низкий уровень развития практического интеллекта, высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, отсутствие критериев самопринятия себя как личности, эмоциональная неустойчивость. Все это снижает их способность к реализации конструктивных форм поведения в той или иной важной для них и окружающих ситуации и как следствие – затрудняет адаптацию к условиям колледжа-интерната.

В этой связи проблема адаптации обучающихся – спортсменов к условиям проживания в колледже-интернате имеет одно из приоритетных значений при психологической работе психолога в отделениях.

Программа предназначена для работы с обучающимися первого года обучения и направлена на создание благоприятных социально – психолого – педагогических условий для быстрой и успешной адаптации обучающихся-спортсменов к условиям проживания и обучения-соревнования-УТС.

### **Содержание программы позволяет:**

- Ближе познакомиться с обучающимися, определить их способности и личностные качества;
- Определить уровень адаптации;
- Проследить причины дезадаптации обучающихся и на основе полученных данных составить план психологического сопровождения;
- Оказывать своевременную консультативную помощь обучающемуся в создавшейся кризисной ситуации;
- Организовать взаимодействие всех участников воспитательно – образовательного процесса (тренер, учитель, воспитатель, социальный педагог, психолог, медработник) и направить их совместную деятельность на помощь обучающимся в этот сложный в их жизни период;
- Своевременно провести комплекс мероприятий (беседы, занятия) с дезадаптированными обучающимися.

**Для реализации программы использовали следующие методы и формы работы:**

- Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися;
- Диагностика (тестирование, анкетирование, наблюдение, опросы родителей, тренеров, педагогов, изучение данных личных дел, результатов спортивной и учебной деятельности обучающихся);
- Индивидуальные и групповые консультации тренеров, педагогов и родителей;
- Индивидуальная и групповая психокоррекционная работа с обучающимися, имеющими трудности в период адаптации;
- Социально – психологический практикум для воспитателей, тренеров.

**Данная программа способствует:**

- Принятию и выполнению норм коллективной жизни большинством вновь поступивших детей;
- Адекватному отношению обучающихся к педагогическому воздействию;
- Гармоничным взаимоотношениям в системе обучающийся-обучающийся, тренер-спортсмен, ребенок-родитель, воспитанник - воспитатель;
- Комфортному состоянию обучавшегося в школе, общежитии, на тренировке и удовлетворенности своим социальным статусом.

Данная программа может быть использована в работе психологами, социальными педагогами, что даст возможность легче и быстрее адаптироваться обучающимся - спортсменам, своевременно выявить наличие дезадаптации у вновь поступивших обучающихся и найти эффективные средства её коррекции.

**Цель программы:**

Создать благоприятные социально - психолого – педагогические условия для успешной социально-психологической адаптации обучающихся первого года к условиям проживания, обучения – соревнования и УТС.

## **Задачи:**

1. Определить уровень адаптации каждого вновь поступившего обучающегося;
2. Создать условия для социально – психологической адаптации обучающихся в колледже (создание сплоченного коллектива, предъявление обучающимся единых обоснованных и последовательных требований, установление норм взаимоотношений со сверстниками, тренерами, педагогами, воспитателями;
3. Выявить дезадаптированных воспитанников: (обучающиеся группы особого внимания);
4. Проследить источники и причины социальной дезадаптации обучающихся;
5. Оказывать консультативную помощь по ликвидации кризисной ситуации в микросреде обучающегося;

## **Ожидаемый результат:**

Успешная социально-психологическая адаптация обучающихся – спортсменов первого года обучения к условиям колледжа-интерната.

## **Методы исследования.**

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Описание методики: Методика предназначена для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Стимульный материал представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений.

2. Мотивация учения и эмоционального отношения к учению Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой).

Описание методики: предлагаемый метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основан на опроснике Ч.Д. Спилбергера, направленном на изучение уровней познавательной

активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности.

### 3. Тест изучения школьной тревожности Филипса

Эта методика поможет вам определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения.

### 4. Опросник САН.

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым в 1973 г. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер.

#### **Формы работы:**

1. Индивидуальные беседы с обучающимися;
2. Групповая и индивидуальная психокоррекционная работа с обучающимися, имеющими трудности в период адаптации;
3. Диагностика. (Анкетирование, тестирование);
4. Отслеживание динамики адаптации обучающегося - студента через скрининг повторного психологического замера адаптации.

Этапы работы:

| Вид деятельности   | Сроки реализации                       |
|--|--|
| I. Диагностика социально-психологической адаптации.            | Октябрь                                |
| II. Коррекционно - развивающая работа (см. таблица №1)         | Октябрь-Февраль                        |
| III. Скрининг диагностики социально-психологической адаптации. | Март                                   |
| IV. Индивидуальная работа с обучающимися.                      | В течение всего адаптационного периода |

## Тематический план

| Тема  | Количество часов                           |  | Всего часов на тему |
|---|--|--|---------------------|
|   | Теоретические часы                         | Практические часы  |                     |
| <p>Тема: №1 «Знакомство с психологией»</p> <p>Цель: Формирование ЗУН в области психологии и психологии спорта. Создание положительного психологического климата в группе, развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.</p> | 1<br><br>Беседа о психологии               | 2<br><br>- Упражнение «Знакомство»<br><br>- Упражнение "Три имени"<br><br>- Упражнение «Всеобщее внимание».<br><br>Рефлексия   | 3                   |
| <p>Тема: №2<br/>«Психофизиологические знаки как средство познания»</p> <p>Цель: Получение навыков и знаний о снятие психофизиологических "зажимов", формирование приемов релаксации состояния, адекватной самооценки, снятие напряжения.</p>  | 1<br><br>Беседа «Психофизиология в спорте» | 2<br><br>- Упражнение «Зажим»<br><br>- Практическое задание «Твое лучшее качество»<br><br>- Упражнение «Монета»<br><br>- Тест «геометрические фигуры»<br><br>Рефлексия | 3                   |
| Тема: №3 «Шаги вниз» или «Как   | 1  | 2  | 3                   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>победить свои страхи».</p> <p>Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях;</p> <p>- "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристраек, обучение самоанализу.</p> | <p>Беседа</p> <p>«Страхи в жизни и в спорте»</p>                            | <p>- Упражнение «Неуверенные и уверенные и агрессивные ответы»</p> <p>- Анкета «Степень твоей включенности»</p> <p>- Упражнение «Визуализация и мотив»</p> <p>- Рефлексия</p>   |   |
| <p>Тема: №4 «Спортивное поведение как фактор познания личности»</p> <p>Цель: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.</p> | <p>1</p> <p>Беседа «О надежде воле и спорте»</p>                            | <p>1</p> <p>- Упражнение «Преувеличение или полное изменение поведения»</p> <p>- Упражнение «Мой дневник»</p> <p>- Упражнение «Чувства»</p> <p>- Упражнение «Рефлексия дня»</p> | 2 |
| <p>Тема: №5 «Самоанализ! Что это?»</p> <p>Цель: Помочь участникам выстраивать адекватную самооценку. Осознание отрицательного мотивационного эффекта наших</p>  | <p>1</p> <p>Беседа</p> <p>«Самый немотивированный человек в моей жизни»</p> | <p>2</p> <p>- Разминка «Ревущий мотор»</p> <p>- Упражнение «На какой я ступени?»</p> <p>- Анкета «Биографичес</p>   | 3 |

|   |   |   |          |
|---|---|---|----------|
| <p>самоисполняющихся предсказаний</p>   |   | <p>кий метод»<br/>- Упражнение «Я – реальное» и «Я-идеальное»<br/><br/>Рефлексия</p>  |          |
| <p>Тема: №6 «Я-Реальный, Я - идеальный»</p> <p>Цель: Помочь воспитанникам более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию. Получение реального опыта преобразования самоисполняющихся предсказаний.</p> |   | <p>1</p> <p>- Упражнение «В трех словах о себе»</p> <p>- Упражнение «Слепой – поводырь»</p> <p>- Упражнение «Самоисполняющиеся предсказани»</p> <p>- Упражнение «Фикс</p> | <p>1</p> |
| <p>Тема: №7 «Активная релаксация»</p> <p>Цель: Обучение навыкам саморегуляции через полное мышечное расслабление.</p>   | <p>1</p> <p>Беседа «Что такое релаксация в спорте?»</p> | <p>2</p> <p>- Обучающий тренинг по релаксации</p> <p>- Упражнение психомышечное расслабление по Алексеву</p>  | <p>3</p> |
| <p>Тема: №8 «Психотехники в спорте»</p> <p>Цель: Продолжаем знакомить обучающихся с психотехниками</p>  |   | <p>3</p> <p>- Упражнение Эффект Зейгарник</p> <p>- Рефлексия</p>  | <p>3</p> |

|  |  |   |          |
|--|--|---|----------|
| <p>в спорте. Добиться реального переживания эффекта Зейгарник, то есть напряжения, обусловленного незавершенностью задачи, работа над которой была прервана, и лучшего запоминания материала этой задачи по сравнению с завершенными задачами.</p> |  |   |          |
| <p>Тема: №9 «Активная релаксация»</p> <p>Цель: Формирование навыков саморегуляции через полное мышечное расслабление</p>   |  | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучающий тренинг по релаксации</li> <li>- Упражнение психомышечное расслабление по Алексеву</li> </ul> | <p>3</p> |
| <p>Тема: №10 «Алгоритм картины будущего!»</p> <p>Цель: Создание стратегического плана жизни на ближайшие 5 лет и мотивирующего девиза на ближайший 1-2 месяца.</p>   |  | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «План»</li> <li>- Упражнение «Море», «Якорь», «Маяк»</li> <li>Рефлексия</li> </ul>           | <p>1</p> |

|   |  |  |          |
|---|--|--|----------|
| <p>Тема: №11 «Самопознание» или «Я больше чем Я!»</p> <p>Цель: Прояснение Я-концепции для личности, развитие и формирование уверенности в себе. Повышение уровня жизненного оптимизма.</p>                    | <p>1</p> <p>Беседа «Что такое самопознание?»</p> | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разминка «Меняющаяся комната»</li> <li>- Упражнение «Полюбить себя»</li> <li>- Упражнение «Монета»</li> <li>- «В чем мне повезло в этой жизни»</li> </ul> <p>Рефлексия</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема: №12 «Мотивационная программа выбора целей» или «Цель как мотивация»</p> <p>Цель: Формировать позитивную, устойчивую мотивацию у спортсменов через определение мотивов и написания планов работы.</p> |  | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «программа выбора»</li> <li>- Упражнение «Мотив в спорте высших достижений»</li> </ul>  | <p>2</p> |
| <p>Тема: №13 «Дисциплина в спорте»</p> <p>Цель: Дать знания в области спортивного режима, его особенностей и причин нарушения результативности в выступлениях.</p>  | <p>1</p> <p>Беседа «Дисциплина в спорте»</p>     | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «камень мудрости»</li> <li>- Упражнение «20 точек»</li> <li>- Упражнение «Циферблат»</li> </ul>   | <p>2</p> |
| <p>Тема: №14 «Состояние спортсмена как сигнал для работы»</p>   | <p>1</p> <p>Беседа: «Эмоциональ</p>              | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение на дыхание</li> </ul>   | <p>4</p> |

|   |   |  |          |
|---|---|--|----------|
| <p>Цель: Дать знания о ведущих состояниях спортсмена перед стартом и после него, формировать понимание о состоянии так таковом, Профилактика эмоционально - диффузного состояния у спортсменов в период межстартовой и стартовой подготовки</p>   | <p>но - диффузное состояние спортсмена»</p>         | <p>«Нить»,<br/>«Шар»<br/><br/>- Упражнение «Зеркало»<br/><br/>- Упражнение «Тяжесть»<br/><br/>- Упражнение «Фокусировка на тишине»<br/><br/>- Упражнение «Образ Я»<br/><br/>- Упражнение на визуализацию «В маске»</p> |          |
| <p>Тема: №15 «Успех - это только начало»</p> <p>Цель: Помочь спортсменам осознать все нелегкие пути в спорте высших достижений и в жизни, которые им предстоит пройти. Сформировать знание о правильном понимании успеха и неудач. Скоординировать действия спортсменов на случай кризисных ситуаций в жизни, спорте.</p> | <p>1</p> <p>Беседа:<br/>«Успех, падение, успех»</p> | <p>2</p> <p>- Упражнение «Я - центр воли».<br/><br/>- Упражнение «Три фразы»</p>   | <p>3</p> |
| <p>Тема: №16 «Эмоционально-</p>   |   | <p>2</p>   | <p>2</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p>волевая копилка спортсмена – обучающегося»</p> <p>Цель: Развивать аналитические и прагматические навыки у обучающихся для расширения жизненного кругозора и познания себя как личности в целом.</p> |  | <p>- Упражнение «Копилка»</p> <p>- Упражнение «Мои лучшие качества»</p> <p>- Упражнение «Какой Я на самом деле»</p> |  |
|--|--|---|--|

## **Содержание программы:**

Тема: №1 «Знакомство с психологией» - (3ч)

Тема: №2 «Психофизиологические знаки как средство познания» - (3ч)

Тема: №3 «Шаги вниз» или «Как победить свои страхи». - (3ч)

Тема: №4 «Спортивное поведение как фактор познания личности» - (2ч)

Тема: №5 «Самоанализ! Что это?» - (3ч)

Тема: №6 «Я - Реальный, Я - идеальный» - (1ч)

Тема: №7 «Активная релаксация» - (3ч)

Тема: №8 «Психотехники в спорте» - (3ч)

Тема: №9 «Активная релаксация» - (3ч)

Тема: №10 «Алгоритм картины будущего!» - (1ч)

Тема: №11 «Самопознание» или «Я больше чем Я!» - (2ч)

Тема: №12 «Мотивационная программа выбора целей» или «Цель как мотивация»- (2ч)

Тема: №13 «Дисциплина в спорте» - (2ч)

Тема: №14 «Состояние спортсмена как сигнал для работы» - (4ч)

Тема: №15 «Успех - это только начало» - (3ч)

Тема: №16 «Эмоционально-волевая копилка спортсмена – обучающегося» - (2ч)

**Учебно – методическое сопровождение программы:**

- Раздаточный материал (памятки, формулы, брошюры);
- Анкетирование, тестирование.

**Материально-техническая оснащенность:** изолированное помещение для проведения индивидуальных и групповых развивающих работ (сенсорная комната), музыкальное оснащение, канцелярские принадлежности (листы ватмана, ручки, карандаши, листы А-4, цветная бумага и цветной картон).

### **Список использованной литературы:**

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике. СПб., 2000.
2. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб., 2000.
5. Методическое письмо «О социально – педагогической работе с детьми». Министерство образования РФ от 27.10.1993г. № 191.
6. Методика для активного психотерапевта и для всех ищущих выхода. - Самара: Издательский дом "Бахрах", 1997.
7. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. - М., 2001.
8. Психологический тренинг с подростками /Л.Ф. Анн.-СПб., 2003. Покрасс М.Л. П48. Терапия поведением.
9. Степанова Е.И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология. - СПб.: Алетейя, 2000.
10. Толстых А.В. Возрасты жизни. - М., 1988.
11. Торндайк Э. и др. Психология обучения взрослых. - М.-Л., 1931.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: "Прогресс", 1990.
13. Червоненко А. Беседы с Учителем. - М.: "Прометей", 1992.
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М., 2001.
15. Романова Е.А., Малюнкин А.Б. Рабочая книга социального педагога. – М., 2002.
16. Статус психолога и проблемы его адаптации в учебном заведении. – М., 1998.
17. Требования к психолого-педагогической программе. – Липецк /ЛИРО., 2010.