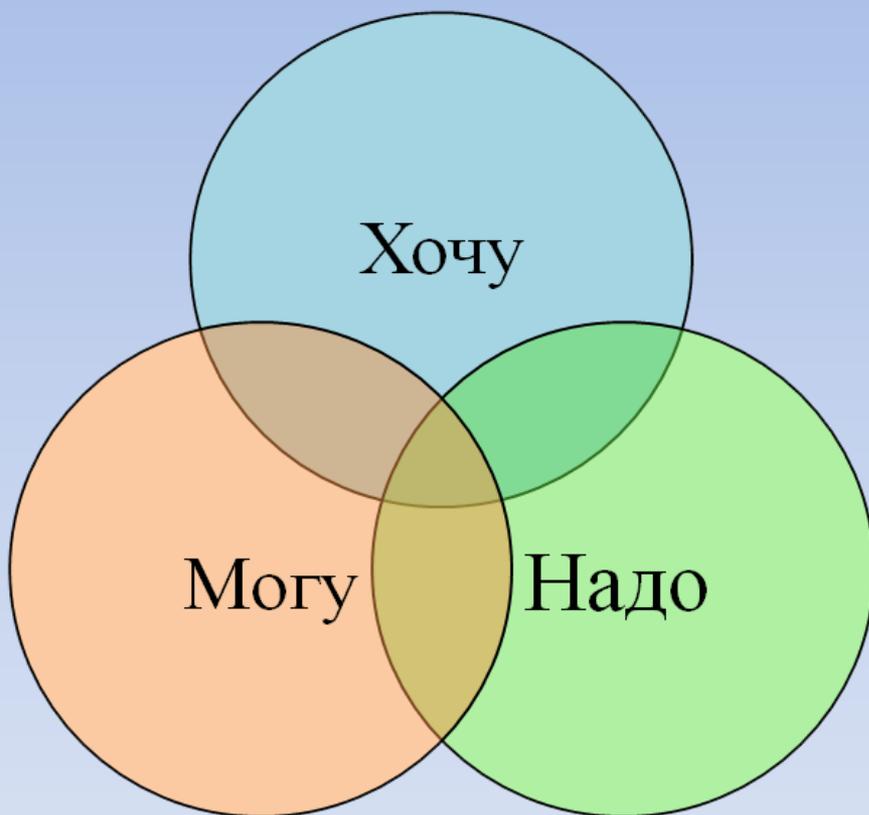


Работа педагога-психолога с ожиданиями учащихся 10 классов в период адаптации

Педагог-психолог
«МАОУ СОШ № 84 г. Челябинска»
Лидия Дмитриевна Царёва

Ожидания -

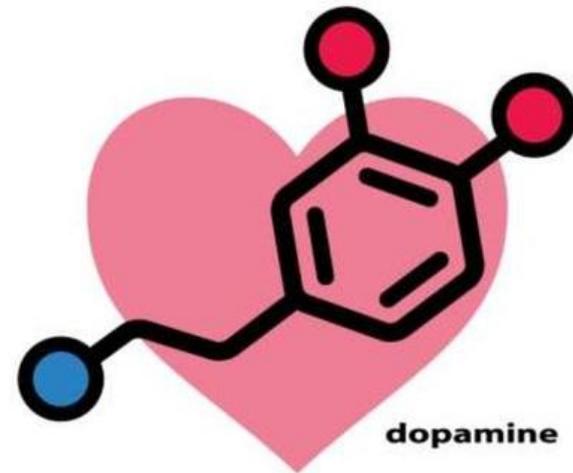
- сформированный в сознании образ будущего, основанный на собственных **потребностях**, привязанный к конкретному объекту.
- **способность** предвосхищения будущих событий
- это наиболее вероятностная оценка того, что произойдет в условиях неопределённости



Любой полезный навык улучшает качество жизни

Дофамин

- этот гормон помогает быстро адаптироваться в новой среде;
- повышает стрессоустойчивость организма;
- увеличивает силу и частоту сердечных сокращений;
- улучшает кровоток в почках;
- увеличивает работоспособность



Период адаптации

Профиль

ОГЭ



«Знакомство»

- Имя



Ответы на вопросы напишите на самолетике

- Имя
- Хобби



Ответы на вопросы напишите на самолетике

- Имя
- Хобби
- Посоветуйте фильм



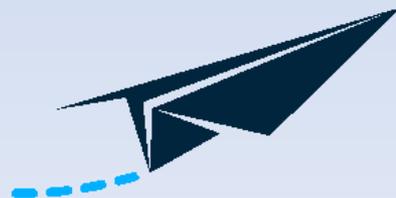
Ответы на вопросы напишите на самолетике

- Имя
- Хобби
- Посоветуйте фильм
- Ваш питомец (если нет, то кого бы завели)



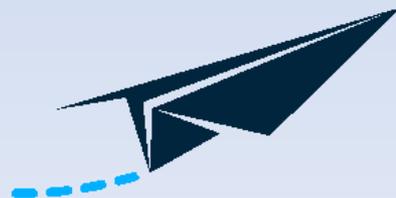
Ответы на вопросы напишите на самолетике

- Имя
- Хобби
- Посоветуйте фильм
- Ваш питомец (если нет, то кого бы завели)
- Любимый цвет



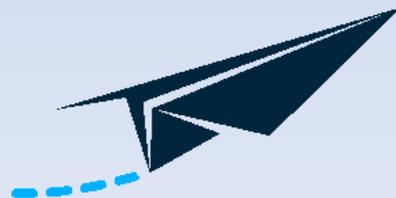
Ответы на вопросы напишите на самолетике

- Имя
- Хобби
- Посоветуйте фильм
- Ваш питомец (если нет, то кого бы завели)
- Любимый цвет
- Любимое лакомство



Ответы на вопросы напишите на самолетике

- Имя
- Хобби
- Посоветуйте фильм
- Ваш питомец (если нет, то кого бы завели)
- Любимый цвет
- Любимое лакомство
- Место (хоть во всем Мире), которое хотите посетить



«Одеяло ожиданий»

- Шаг 1.

Запишите три ожидания, которые не исполнены, (а хотелось бы), поэтому они портят настроение.

Примеры школьников:

- *Приходится ходить даже на те уроки, которые не понадобятся для поступления*
- *Мне не нравится класс; я не нравлюсь классу*
- *Расписание должно быть не с 8 утра*
- *Обязательное посещение всех уроков*
- *Требования к внешнему виду напрягают*
- *6 учебных дней – это много*
- *Мало свободного времени*
- *Погода портится, становится всё хуже и хуже*

Перефразирование

- Шаг 2. из фразы, негативно окрашенной, несущей дискомфорт нам нужно сделать фразу, позитивно окрашенную, в которой нужно найти и привести аргумент, почему должно быть именно так. Можно написать даже если этот аргумент вам кажется абсурдным, фантастическим или «за уши притянутым».

Примеры школьников : **Расписание должно быть не с 8 утра**

Расписание именно с 8 утра, потому, что это связано с биоритмами человека; надо ложиться спать раньше – это полезно; это дисциплинирует; кто рано встает – тому Бог подает.

Мне не нравится класс; я не нравлюсь классу

Все люди разные, если я кому-то не нравлюсь, это не значит, что я плохой.

Если мне кто-то не нравится, это не значит, что он плохой.

*Мне нужно больше времени, чтобы присмотреться к людям.
Людям нужно больше времени, чтобы присмотреться ко мне.*

Погода портится, становится всё хуже и хуже

Таковы климатические условия, в которых мы живем.

Ура, у меня будет новая куртка!

Чтобы всё зацвело вновь, нужно, чтобы природа перезагрузилась.

Зато сейчас буду больше спать.

На каникулах полечу в жаркие страны.

Скоро всё застынет, зальют каток, будем играть в хоккей.

3 шаг

- ❖ С одной стороны стикера пишем первый вариант (тот, что портил настроение), а с другой –второй (перефразированный);
- ❖ Соединяем стикеры;
- ❖ Проводим анализ совместной работы.

Вывод

- выход из зоны комфорта без вреда себе и окружающим;
- конкретизацией личных границ;
- анализ субъективности и объективности причин того или иного решения;
- формирование позитивных установок в сфере ожиданий;
- фокус внимания на связь возможностей и потребностей.

Как быть, если что-то идет не так?



Взглянуть на мир иначе!