

МБОУ «Курчалоевская СШ№3»
Отчет о тренинге для повышения адаптации в новой среде.

Дата проведения: 25.08.24г.

Организация тренинга по повышению уровня адаптации учеников в новой среде — это важный шаг для помощи детям в преодолении стрессов и вызовов, связанных с изменениями. Вот структура тренинга, который можно использовать:

Цели тренинга:

1. Помочь ученикам адаптироваться к новой учебной среде.
2. Развить навыки общения и взаимодействия с новыми сверстниками.
3. Повысить уверенность в себе и своих способностях.
4. Научить справляться со стрессом и эмоциями.

Продолжительность:

1-2 дня (можно адаптировать в зависимости от потребностей детей).

Структура тренинга:

1. Введение (30 минут)

- Приветствие участников: Создание дружелюбной атмосферы.
- Обсуждение целей тренинга: Зачем мы здесь и что будем делать.
- Знакомство: Краткие представления участников, использование веселых вопросов для разрядки обстановки.

2. Темы адаптации (1 час)

- Обсуждение изменений: Что такое адаптация и почему она важна.
- Признаки стресса: Как понять, что вы испытываете стресс в новой среде.
- Методы преодоления стресса: Основные техники (дыхательные

упражнения, физическая активность, позитивное мышление).

■ 3. Групповые активности (1,5 часа)

- Разбивка на группы: Участники делятся на небольшие группы для выполнения заданий.
- Ролевые игры: Ситуации, с которыми могут столкнуться ученики (например, знакомство с новыми друзьями, общение с учителями).
- Обсуждение результатов: Каждая группа делится впечатлениями и выводами.

■ 4. Навыки общения (1 час)

- Тренировка навыков общения: Упражнения на активное слушание, задавание вопросов и выражение своих мыслей.
- Построение доверительных отношений: Игры на командообразование.

■ 5. Работа с эмоциями (1 час)

- Техники саморегуляции: Упражнения для управления эмоциями (например, ведение дневника эмоций).
- Обсуждение трудных ситуаций: Как справляться с негативными эмоциями и искать поддержку.

■ 6. Заключение и обратная связь (30 минут)

- Обсуждение полученных знаний и навыков: Что было полезно, что можно применить в жизни.
- Обратная связь от участников: Что понравилось, что можно улучшить.
- Заключительное слово: Поддержка и мотивация продолжать развиваться.

■ Дополнительные рекомендации:

- Создание безопасной атмосферы: Убедитесь, что участники чувствуют себя комфортно и могут открыто делиться своими мыслями.

- Использование визуальных материалов: Презентации, картинки и видео могут сделать тренинг более интерактивным.
- Регулярные перерывы: Обеспечьте время для отдыха и неформального общения.

Этот тренинг можно адаптировать под возрастную группу и конкретные потребности учеников. Главное — создать поддерживающую и позитивную атмосферу, где каждый сможет почувствовать себя частью группы.00:18

Педагог – психолог

Алиев М. Ш.