

Адаптация учащихся 8-х классов к учебному процессу гимназии

*педагог-психолог
Шарафулина Ю.Р.*

Адаптация

- Процесс приспособления людей к изменившимся условиям (окружению и деятельности).
- *Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Попав в такую ситуацию, человек переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за: неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и т.д. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности.*

Плюсы и минусы школьной ЖИЗНИ

- *«Много нового и интересного на уроках»*
- *«Уже есть друзья»*
- *«Вкусно кормят в столовой»*
- *«Есть свой шкафчик»*
- *«Особый климат в гимназии»*
- *«Достиг своей цели - учусь в 9-ке»*



Плюсы и минусы школьной жизни

- *«Очень мало свободного времени»*
- *«Не высыпаюсь»*
- *«Оценки стали хуже»*
- *«Большое количество домашнего задания»*
- *«Большая дополнительная нагрузка (кружки, секции и т.д.)»*
- *«Проблемы во взаимоотношениях с некоторыми окружающими»*
- *«Ухудшение самочувствия»*



«Скачки роста»

- За год подростки вырастают на 5-8 см за счет трубчатых костей конечностей, а кости грудной клетки растут медленнее (изменение осанки, затрудненное дыхание).
- Девочки прибавляют в год 4-8 кг, мальчики – 7-8 кг.
- Рост мышц наращивание силы координация.
- Увеличивается емкость легких.
- Сердце интенсивно растет, а рост кровяных сосудов отстает (повышенное давление, нарушение ритма сердцебиения, быстрая утомляемость, снижение памяти, внимания, восприятия).
- Появление вторичных половых признаков.

Как же реагирует наш организм на такую эмоциональную и физическую нагрузку?

От английского **stress** - напряжение, давление.

Реакция, «загнанная внутрь» и не находящая выхода, рано или поздно может привести к серьезным заболеваниям, а

так же может проявляться в:

недисциплинированности;

невнимательности;

безответственности;

быстром утомлении, отставании в учебе.

Чрезмерные стрессы могут спровоцировать множество заболеваний:

обострение хронических заболеваний;

ЖКТ;

бронхиальную астму;

простуду и т.д.,

Способы снятия нервно-психического напряжения

1. Разговор «по душам».
2. Поддержка ребенка.
3. Стараться не вступать в конфликты, так как они отнимают огромное количество сил.
4. Занятия спортом, физической культурой, фитнесом.
5. Контрастный душ.
6. Наведение и поддержание порядка как на рабочем столе, так и в комнате.
7. Разрушительную силу можно приложить к газетным листам, порвав их на множество мелких кусочков или сделав из них «комочки» для попадания «точно в цель».
8. Устроить «Бой подушками».
9. В перерыве между подготовками можно потанцевать под музыку, петь.
10. Можно отдохнуть вечером, слушая спокойную музыку, глядя на горящую свечу.
11. Для того, чтобы успокоиться достаточно глубоко вдохнуть и выдохнуть до десяти раз.

Возрастные особенности подростков 14-15 лет

Особенности волевого поведения у подростков:

Воля – это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия.

1. Нет четкой иерархии мотивов (действие по наиболее сильному мотиву).
2. Ригидность мотивов и эмоций.
3. Искусственность цели.
4. Слабость цели (отказ от достижения цели).
5. Неорганизованность.

Рекомендации

- Осознанный выбор цели.
- Усиление цели: обратить внимание на позитивные чувства возникающие в связи с «победой над собой» и перенос их на подобные ситуации.
- Сформировать привычку к системному труду и порядку, познакомить с приемами тайм-менеджмента.

Возрастные особенности подростков 14-15 лет

Пик интеллектуального развития:

Количественные изменения. Подросток решает интеллектуальные задачи легче, быстрее и эффективнее, чем раньше.

Качественные изменения. Подросток легко абстрагируется от конкретного, наглядного материала (теоретическое мышление).

Строит гипотезы, проверяет, опровергает их (логическое мышление).

Социальная адаптация

Выстраивание новых социальных связей:

- умение налаживать контакт с учащимися и учителями;
- быть общительным и интересным для окружающих;
- умение спорные ситуации разрешать мирно, стараясь договориться, не доводя до конфликта;

Формирование адекватной самооценки ребенка

- **Переживание социального стресса** – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его эмоциональные контакты.
- **Фрустрация потребности в достижении** – неблагоприятный психический фон, не позволяющий развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата.
- **Страх самовыражения** – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

- **Страх ситуации проверки знаний** – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки, особенно публичной, знаний, достижений, возможностей.
- **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** – ориентация на значимых других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок .

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

- **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** – сильные эмоциональные переживания, снижающие успешность обучения ребенка.
- **Общая тревожность в школе** – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы

Барьеры общения	Автоматические ответы
Приказы, команды	«Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!».
Предупреждения, предостережения, угрозы	«Если ты не выйдешь из интернета, я отключу его!», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и неделя без компьютера!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».
Мораль, нравоучения, проповеди	«Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».
Советы, готовые решения	«А ты возьми и скажи...», почему бы тебе не попробовать ...» «По моему , нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоём месте...»
Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»	«Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась — пеняй на себя».
Критика, выговоры, обвинения	«На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!..»
Похвала	В похвале есть всегда элемент оценки: «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».
Обзывание, высмеивание	«Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты лентяй!», «Ну ты и грязнуля!»
Догадки, интерпретации	«Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Небось опять подрался», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...»
Выспрашивание, расследование	«Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?», «Ну почему ты молчишь?»
Сочувствие на словах, уговоры, увещевания	«Успокойся», «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет»
Отшучивание, уход от разговора	Пошутить : «Уж это проблема из проблем!» , «Да ты просто гений в создании

Барьеры общения	Что слышит и чувствует ребенок
Приказы, команды	Нежелание вникнуть родителей в его проблему. Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде».
Предупреждения, предостережения, угрозы	Отвержение его чувств, запрет чувствовать. Угрозы лишь загоняют его в еще больший тупик.
Мораль, нравоучения, проповеди	Не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое.
Советы, готовые решения	Что он мал, неопытен, а мы умнее его. Ему навязывают чужое мнение, не дают принимать самостоятельное решение
Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»	Давление внешнего авторитета; что его критикуют, он мало знает, ничего не помнит.
Критика, выговоры, обвинения	Что он плохой, безвольный, безнадежный, что он неудачник. Формируется низкая самооценка.
Похвала	Где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его осудят в других.
Обзывание, высмеивание	Лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе.
Догадки, интерпретации	Обида, возмущение, что ему приписывают не его чувства и намерения.
Выспрашивание, расследование	Холодное любопытство, родители «докапываются».
Сочувствие на словах, уговоры, увещания	Пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.
Отшучивание, уход от разговора	Пренебрежение к его проблемам, нежелание понять.

Барьеры общения	Ответная реакция ребенка
Приказы, команды	Дети сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.
Предупреждения, предостережения, угрозы	Слезы, агрессия, со временем привыкают, перестают реагировать.
Мораль, нравоучения, проповеди	Игнорируют; делают вид, что согласны; откровенно скучают.
Советы, готовые решения	Дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают «Ты так думаешь, а я по-другому», «Тебе легко говорить», «Без тебя знаю!» Такая позиция родителей — позиция «сверху» — раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме.
Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»	Давление внешнего авторитета; что его критикуют, он мало знает, ничего не помнит.
Критика, выговоры, обвинения	Активно защищаются: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем.
Похвала	Может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. Может заподозрить, что вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.
Обзывание, высмеивание	Обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!».
Догадки, интерпретации	Защитная реакция, желание уйти от контакта, ярость.
Выспрашивание, расследование	Уходят от разговора, замыкаются.
Сочувствие на словах, уговоры, увещевания	Защищают свое право на чувства, обижаются, упрекают в непонимании.
Отшучивание, уход от разговора	Обижаются, уходят от контакта.

Как научить подростка выражать эмоциональные состояния социально - приемлемым способом

- Постараться просто выслушать ребенка так, как мы слушаем своих друзей.
- Показать, что Вам важно то, что говорит Ваш ребенок.
- Понять, что чувствует ребенок, озвучить.
- Спросить у ребенка какой выход из ситуации он видит и предложить свою помощь.

Рекомендации:

- родителям нужно помочь ребенку получить психологическую разгрузку;
- обсуждать чувства и настроения ребенка;
- повышать самооценку ребенка.