

# *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

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

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



<b>Барьеры общения</b>	<b>Ответная реакция ребенка</b>
<b>Приказы, команды</b>	Дети сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.
<b>Предупреждения, предостережения, угрозы</b>	Слезы, агрессия, со временем привыкают, перестают реагировать.
<b>Мораль, нравоучения, проповеди</b>	Игнорируют; делают вид, что согласны; откровенно скучают.
<b>Советы, готовые решения</b>	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.
<b>Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»</b>	Давление внешнего авторитета; что его критикуют, он мало знает, ничего не помнит.
<b>Критика, выговоры, обвинения</b>	Активно защищаются: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем.
<b>Похвала</b>	Может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. Может заподозрить, что вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.
<b>Обзывание, высмеивание</b>	Обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!».
<b>Догадки, интерпретации</b>	Защитная реакция, желание уйти от контакта, ярость.
<b>Выспрашивание, расследование</b>	Уходят от разговора, замыкаются.
<b>Сочувствие на словах, уговоры, увещевания</b>	Защищают свое право на чувства, обижаются, упрекают в непонимании.
<b>Отшучивание, уход от разговора</b>	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.