

Психологическая поддержка учащихся в адаптационный период

Молдабаева Асем Аблаевна
педагог-психолог
КГУ "IT-школа-лицей имени Магжана Жумабаева"

Актуальность проблемы адаптации детей сегодня в постоянно изменяющихся условиях чрезвычайно актуальна, т. к. от этого зависит вся его последующая жизнь. Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к его условиям. Это активный процесс, приводящий или к позитивным результатам, или к негативным (стресс).

Критериями успешной адаптации считаются: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Длительность и характер адаптации зависят от возраста ребенка, от индивидуальных особенностей его нервной системы, а также, насколько меняются условия жизни ребенка. Адаптированный ребенок, с нашей точки зрения, - это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального потенциала в данной ему педагогической среде. Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю (5 класс) и переход из средней в старшую школу (10 класс).

На этапе вхождения в школу ребенку приходится приспосабливаться к новому коллективу, новому статусу («первоклассник»), новой ведущей деятельности (учебной), новому режиму жизни. Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Ребенок же переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях, нормах поведения в коллективе класса. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, тревожностью. Такое состояние, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. На этапе перехода от начального обучения к основному дети переходят от одного основного учителя к системе «классный руководитель - учителя предметники», появляется кабинетная система, появляются новые ожидания и требования, к общеучебным умениям и навыкам, основам теоретического

мышления, зачаткам абстрактного, высокие требования к скоростным характеристикам деятельности пятиклассников.

Трудности адаптации учащихся в этот период связаны и с тем, что учителя средней школы не всегда учитывают функционально- психологические и личностные различия между пятиклассниками и более старшими учащимися и предъявляют ко всем одинаковые требования, которые не всегда адекватны возрасту. Еще более сложна и многокомпонентная адаптация у десятиклассников.

В этой связи у значительного числа учащихся актуализируются или возникают вновь неблагоприятные психические состояния, чреватые соматическими и психическими заболеваниями и негативными последствиями в поведении. Для профилактики этих нарушений необходима организация психологического сопровождения детей в период их адаптации.

Цель психолого-педагогической деятельности в этот период - создание социально - психологических и педагогических условий, позволяющих ребенку успешно функционировать и развиваться в школьной системе отношений. В каждой школе работа психолога в данном направлении может быть организована по - разному. В нашей школе деятельность психолога и педагогов разворачивается в следующих направлениях:

- психолого-педагогическая диагностика уровня и содержания школьной адаптации учащихся;
- проведение психолого-педагогического консилиума по итогам диагностики с разработкой стратегии и тактики сопровождения каждого ребенка и в первую очередь тех школьников, которые испытывают трудности в адаптации;
- проведение просветительской и консультативной работы с родителями, индивидуальное консультирование наиболее трудных случаев;
- организация педагогической помощи школьникам, испытывающим трудности в адаптации;
- организация социально-психологической помощи детям, испытывающим трудности в адаптации, в форме групповой и индивидуальной психокоррекционной работы.

При этом в работе используются следующие методики: «Психолого-педагогическая характеристика первоклассника» Афанасьевой Е.Н., Методика «Мой класс» Лескова А.А., Социометрия младшего

и среднего звена., тест «Дерево с человечками», «Анкета для оценки уровня школьной мотивации» Лускановой Н.Г., «Тест школьной тревожности» Филлипса.

Для проведения групповой коррекционной работы мной были разработаны две коррекционные программы для учащихся 1-х и учащихся 5-х классов. Основная цель программ: профилактика и коррекция школьной дезадаптации учащихся. В программах используются следующие методы: игровые методы, арт-терапия, психогимнастика, психомышечная релаксация, групповая дискуссия. Также занятия включают в себя следующие виды упражнений: дыхательные, глазодвигательные, телесно-ориентированные, для развития мелкой моторики рук, для развития коммуникативной и когнитивной сфер. Данные виды упражнений способствуют развитию: мелкой и крупной моторики рук, активизации различных отделов коры больших полушарий, повышению способности к произвольному контролю, активизации нервной системы тела, активизации межполушарных связей между телом и мозгом, а также профилактике профилактики. Развитие и активизация перечисленных функций помогают успешно проводить групповую коррекцию в различных областях психики детей: саморегуляции, концентрации внимания, снижения тревожности, повышения стрессоустойчивости, адаптационных возможностей.

В старшей школе завершается обучение и развитие учащихся, которое должно обеспечить их готовность к последующему освоению социальных функций взрослого человека. Наибольшее значение для успешной адаптации к условиям обучения в старших классах имеют следующие характеристики личности старшеклассников: высокий уровень развития личностного адаптационного потенциала, адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, общительность и самоконтроль.

Для изучения особенностей адаптации старшеклассников используются следующие методики: Методика оценки уровня школьной тревожности Кондаш, «Диагностика мотивации учения» Спилберга., «Социометрия старшего звена» Дж. Морено.

Кроме того, в 10-м классе в сентябре-октябре проводится цикл психопрофилактических классных часов «Как выжить в старшей школе» Микляевой А. В., Румянцевой П. В. Основная цель программы: содействие школьной адаптации учащихся посредством проработки потенциально проблемных сфер школьной жизни.

В старшей школе взаимодействие психолога с учащимися становится более индивидуальным. Индивидуальные консультации чаще направлены на поддержку учащихся и помощь в поиске ресурсов в обучении, но и также значимыми остаются вопросы выбора жизненного пути или различные личностные проблемы.

Следует отметить, что эффективность психологической поддержки обусловлена взаимодействием всех участников образовательного процесса. Ведь школа – это не «подготовка к жизни», а часть жизни человека, и весьма важная, когда продолжается становление его личности.

Список использованной литературы

1. Битянова М.Р., Азарова Т.В, Афанасьева Е. И, Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М.: Совершенство, 1998. – 352 с.
2. Вострокнутов Н.В. Школьная дезадаптация: основные понятия, пути и средства комплексного сопровождения ребенка с проблемами развития и поведения // Школьная дезадаптация. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. — М.: Педагогика, 1995. — 24 с.
3. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 214 с.