

Адаптация старшеклассников в лицее. Из опыта работы Пыренковой С.И., педагога психолога, МБОУ «Лицей №2» г. Чебоксары

МБОУ «Лицей №2» г. Чебоксары – это единственная школа в республике, где учеба начинается с 9-го класса и проблема адаптации касается абсолютно всех девятиклассников. В нашем лицее обучаются дети не только нашего города, но и из других городов и районов республики и даже других стран, как Италия, Испания и Франция. Поэтому вопрос адаптации в нашем лицее стоит наиболее остро.

С целью определения уровня социально-психологической адаптации и мотивации девятиклассников в лицее ставятся следующие задачи:

1. Изучить отношение девятиклассников к учебным предметам.
2. Выявить основные мотивы учебной деятельности обучающихся 9-х классов.
3. Определить степень удовлетворённости девятиклассников обучением в профильных классах и их интерес к будущей профессиональной деятельности.
4. Изучить уровень психологического климата в классных коллективах.

Дата проведения: сентябрь - ноябрь – ежегодно. В течение этого периода изучается работа классных руководителей 9-х классов, учителей-предметников, направленная на формирование классных коллективов; проводится исследовательски-диагностическая работа по психологической адаптации девятиклассников во вновь созданных классах. Затем о результатах исследования сообщается на педагогическом совете школы, предварительно обсудив справку с классными руководителями.

Мною используется следующий методический материал:

1. Методика изучения отношения к учебным предметам Г.И.Казанцевой.
2. Анкета, направленная на выявление степени удовлетворённости десятиклассников выбором профиля обучения» (по Г.И.Казанцевой).
3. Анкета девятиклассника (составлена на основе методики Ч. Спилберга «Опросник тревожности»).
3. Анкета «Состояние психологического климата в классе» (Л.Г. Федоренко).
4. Методика диагностики эмоционально-психологического климата (ЭПК) Г.А. Карповой.

Для наиболее эффективного изучения уровня адаптации обучающихся 9-х классов ежегодно проводится:

- изучение характера мотивации обучения;
- изучение направленности на приобретение знаний;
- определение основных мотивов учебной деятельности;
- изучение отношения обучающихся к учебным предметам;
- выявление степени удовлетворённости девятиклассников выбором профиля обучения;
- исследование эмоционально-психологического климата в классных коллективах;
- выявление статуса каждого обучающегося в классных коллективах;

Проведенные диагностические мероприятия способствуют достижению следующих целей:

1. Выявлению причин, вызывающих затруднения в обучении девятиклассников;
2. Изучению проблем адаптационного периода;
3. Разработке рекомендаций по устранению этих причин.
4. Адаптация – это приспособление человека к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму труда и отдыха. Адаптированный учащийся – это учащийся, приспособленный к школьной среде, готовый к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов.
5. Необходимость адаптации ребенка на этапе перехода из среднего звена в старшее обусловлена изменением социального окружения десятиклассников (новый состав класса и новые учителя) и системы деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения). Учебные нагрузки интенсифицируются.

Подросток переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в измененном коллективе класса и пр.

6. Состояние внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации. Старшеклассник становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу.
7. Профильное обучение предполагает углубленное изучение одного или нескольких предметов, специальных курсов, соответствующих выбранному профилю и обеспечивающих допрофессиональную подготовку. Успешность адаптации взаимосвязана с характером профессиональных намерений: лучше адаптируются те учащиеся, чей профиль обучения совпадает с профессиональными намерениями.
8. Учебный процесс необходимо выстраивать так, чтобы учащиеся принимали профильное обучение как серьезный шаг к будущему виду деятельности.

Успешность адаптации подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новой ситуации.

Среди наиболее актуальных трудностей учащихся 9-х классов можно выделить следующие:

- повышенная учебная программа
- возросший объем работ как на уроке, так и дома;
- новые требования к урокам и новые учителя;
- необходимость много работать самостоятельно и т.д.

По данным психологов ситуация адаптации учащихся в новой школе вызывает у многих повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов

Для подростка в данный период необычайно важно мнение других людей о нем и его поступках, особенно мнение одноклассников, классного руководителя и родителей.

Трудности и страхи в отношении с учителями испытывают до трети всего количества учеников. В свою очередь родители, принуждая детей работать на «**высокую оценку**» все больше провоцируют страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации учащихся в новых условиях.

Серьезной проблемой является и смена классного руководителя. У некоторых детей появляются сложности в организации школьной жизни, незнании требований учителей, ориентированности в здании школы и т. д. И здесь компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение к детям, к своим обязанностям, умение налаживать контакт и общаться с детьми – одно из главнейших условий успешной адаптации.

Повышенная тревожность

Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что ребенку необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Ему нужно найти такую деятельность, в которой он способен самоутвердиться. Ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности. Кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые (прежде всего, родители) обязательно придут ему на помощь. Если родители сами не уверены в себе, полны опасений и беспокойства, то надо, чтобы они, по крайней мере, не демонстрировали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами.

Проблемы общения со сверстниками

Родителям следует рассказать, как взрослый может целенаправленно строить общение небольшой группы детей. Поначалу ребенка надо учить общаться и сотрудничать с одним-двумя

партнерами. Общий принцип участия взрослого в детском общении: как можно более незаметная помощь, подсказка в случае конфликта или выпадения из общего дела. Предположим, дети не могут сами придумать, чем им заняться. Тогда взрослый должен подсказать им какую-нибудь интересную игру. Как только они начали играть, он отходит в сторону, представляя дальнейшую инициативу им самим. Но вдруг снова возникает затруднение - например, двое ребят поспорили, кому из них достанется самая интересная роль. Тут взрослый снова вмешивается, помогает решить спор (скажем, предлагает ввести в игру еще одну не менее привлекательную роль) и снова отодвигается на задний план.

Начиная с подросткового возраста можно рекомендовать, помимо игровых, рациональные средства анализа ситуаций общения, моделировать и разбирать с ребенком различные случаи конфликтов, искать способы их конструктивного разрешения.

Адаптация к новым условиям учёбы

Подростковый возраст - период бурного роста и развития организма.

Коротко основное содержание подросткового периода определяется как переход от детства к взрослости. Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза (нижний мозговой придаток), особенно его передней доли, гормоны которого стимулируют рост тканей и функционирование других желез внутренней секреции. Происходит интенсивный рост тела. Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы: сердце значительно увеличивается в объеме, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это приводит к временным функциональным расстройствам кровообращения, проявляющимся в головокружении, головных болях, сравнительно быстрой утомляемости.

Идет половое созревание. Вследствие неравномерного физического развития всего организма, и в частности нервной системы, у подростков наблюдается повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость. Эти особенности физического развития подростка должны иметь в виду и педагоги, и родители.

Однако относить трудности развития подростков только за счет полового созревания не следует. Анатомо-физиологические изменения организма — "природа" подростка сосуществует с тем, что называют культурой, т. е. конкретными общественно-историческими условиями жизни и развития. Изменить "природу" мы не можем, но создать условия для бесконфликтного перехода от детства к взрослости, приложив к тому максимум усилий, можем.

В 9-м классе ко всем проблемам подросткового возраста добавляется проблема адаптации к новым условиям обучения. Под адаптацией принято понимать — в широком смысле — приспособление к окружающим условиям. Адаптация имеет два спектра — биологический и психологический. Мы ведем речь именно о психологической адаптации учащихся - так как им в настоящий период необходимо приспособиться к новым условиям школьной действительности, начиная от внешних (кабинетная система), и заканчивая внутренними (установление контактов с разными учителями, усвоение новых предметов).

Надо заметить, что с понятием "адаптация" тесно связано понятие "готовность к обучению в старшей школе". Не все учащиеся начальной школы подготовлены к переходу в среднюю одинаково. Можно выделить следующие составляющие понятия "готовность к обучению в старшей школе":

1. Сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала.
2. Умение самостоятельно работать, осмысливать материал.
3. Качественно иной, более "взрослый" тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

Большинство проблем, трудностей адаптации вызвано двумя группами причин: недостатками в обучении школьников и нарушениями характера их общения со значимыми людьми.

Заключение. Безусловно, переход в новое учебное заведение и последующий за ним процесс социально-психологической адаптации - серьёзное испытание для ребёнка любого возраста. Но

ситуации, требующие приспособления личности к новым условиям, сопровождают каждого человека всю его жизнь. Это - поступление в детский сад, переход из детского дошкольного учреждения в школу, из младшей школы в среднюю, из 9-го класса в 10-ый, от школьной системы обучения к вузовской. Все эти этапы требуют от личности определённых усилий, но, в конечном итоге, позволяют перейти на новый уровень развития, поскольку в результате прохождения данных сложных жизненных этапов ребёнок получает опыт конструктивного решения проблем. Происходит формирование новых способов поведения, позволяющих справляться с трудностями, выработка новых навыков, привычек, качеств, развивается мышление, воля, коммуникативные способности. Всё это ведёт к развитию адаптационного потенциала личности, что будет благотворно влиять на дальнейшую адаптацию в профессии, приспособлении к трудовому коллективу, к особенностям и условиям взрослой жизни. Однако не стоит оставлять ребенка справляться со стрессом в одиночку. Одна из задач педагогической практики - способствовать гармоничному развитию учащегося, и поэтому стоит помочь ребенку адаптироваться к новым условиям школьной жизни.

Хочется отметить, что большинство учеников нашего лицея справляются с адаптацией, благодаря пониманию учителей, нахождения общего языка с одноклассниками, спокойной и даже «домашней» обстановки в лицее. Основную часть коллектива классных руководителей составляют опытные учителя с большим стажем работы, обладающие высоким профессиональным мастерством, имеющие высшую и первую квалификационные категории.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

- Не ругайте детей за плохие отметки, тогда они не будут хитрить и обманывать. Напротив, между вами установятся доверительные отношения.
- Интересуйтесь успеваемостью своего ребенка постоянно, а не в конце четверти, когда уже поздно исправлять двойку на тройку.
- Если ребенок уже пытался вас обмануть, мол, в школе все хорошо, но на проверку выходило иначе, почаще получайте информацию "из первых рук". Учитель скажет вам правду.
- Никогда не говорите плохо об учителе в присутствии ребенка. Тем более не выносите поспешных приговоров. Лучше отправиться в школу и самостоятельно разобраться с проблемной ситуацией. Помните, моральные нормы в ребенке закладывает не столько школа, сколько семья. Неуважительное отношение к старшим (будь то незнакомый человек или учитель в школе) – плохая черта. От неё лучше избавиться уже в детстве.

Памятка для родителей

Золотые правила воспитания для родителей:

- Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
- Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.
- Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
- Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.
- Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
- Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
- Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
- Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
- Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
- Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.

Возрастные особенности подростка:

- потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- повышенная утомляемость;

- стремление обзавестись верным другом;
- стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- повышенный интерес к вопросу о "соотношении сил" в классе;
- стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
- отсутствие авторитета возраста;
- отвращение к необоснованным запретам;
- восприимчивость к промахам учителей;
- переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
- отсутствие адаптации к неудачам;
- отсутствие адаптации к положению "худшего";
- ярко выраженная эмоциональность;
- требовательность к соответствию слова делу;
- повышенный интерес к спорту.

Признаки успешной адаптации:

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- ребенок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

Признаки возникшей дезадаптации школьника

Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне.

Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить Усталый, утомленный вид ребенка.

внимание на другие темы.

Нежелание выполнять домашние задания.

Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.

Жалобы нате или иные события, связанные со школой.

Беспокойный ночной сон.

Трудности утреннего пробуждения, вялость.

Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Чем можно помочь ?

Первое условие школьного успеха - безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У ребенка непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.

Несмотря на кажущуюся взрослость, подросток нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.

Для подростка учитель – уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.

Подростку уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.

Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом. Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.

Рекомендации родителям:

Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе.

Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.

Ваш ребенок должен оценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость. Выражайте озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе. Постарайтесь насколько возможно, не устанавливая наказаний и поощрений они могут привести к эмоциональным проблемам.

Продемонстрируйте интерес к домашним заданиям. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребенка происходят изменения.

Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребенку более эффективно решать проблемы в школе.

Учитывайте темперамент ребёнка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если взрослые и сверстники относятся к ним насмешливо и даже жестоко, проявляют насилие.

Предоставляйте ребенку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка.