

Адаптация десятиклассников

С проблемой адаптации сталкиваются почти все педагогические работники. В стенах школы это, в первую очередь, адаптационный период для первоклассников, а затем для выпускников начальной школы в 5 классе и, конечно, период адаптации в момент переходы учащихся в 10 класс.

Необходимость адаптации ребенка на этапе перехода из среднего звена в старшее обусловлена изменением социального окружения десятиклассников (ведь состав класса изменился, изменились 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, об особенностях и условиях обучения. Состояние внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации. Старшеклассник может стать недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстать в учебе, быстро утомляться и просто не иметь желания идти в школу.

Цель адаптационного периода – помочь учащимся познакомиться с новыми ситуациями.

Обеспечение плавного и мягкого перехода учащихся в старшее звено школы **главная задача** адаптационного периода десятиклассников.

Основные задачи

1. Помочь принять позиции «ученик-старшеклассник».
2. Помочь найти личностный смысл и мотивацию учения для каждого десятиклассника.
3. Организация самопознания и доброжелательной, конструктивной обратной связи.

Какова **специфика** адаптационного периода десятиклассников?

В юности особенно возрастает необходимость в признании и защищенности, становятся как никогда актуальными потребности в общении и одновременно в обособлении.

Общаясь с другими, юноши и девушки ощущают необходимость найти свое «Я», понять свои жизненные перспективы. Поэтому через все содержание адаптационного периода проходит идея самопознания и самоопределения в жизненных ценностях и смыслах, в представлении образа «Я» как собственными глазами, так и глазами других.

Трудности адаптационного периода для десятиклассников

1. Адаптация к классному коллективу в новом составе.
2. Актуализация учебной мотивации, необходимость взять ответственность за успешность своего образования на себя, самоопределение.
3. Адаптация к качественному и количественному росту «трудности» обучения.

4. Рост интереса к противоположному полу, персонификация своей половой роли.

Какие же особенности взрослых школьников надо учитывать?

а) некоторая часть школьников уже определилась со своими профессиональными предпочтениями. Необходимо внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помочь учащемуся углубить свои знания к ней, приобщить родителей, чтобы они помогли ребенку ответить на вопрос: «Не ошибся ли я с выбором?» Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за мимолетное увлечение.

б) у старших школьников наблюдается возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать учителей и родителей. Как правило, в это время дети и взрослые становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей хотят, чтобы дети пошли учиться дальше, получили высшее образование, но не многие задумываются о том, насколько у старшеклассников присутствуют общеучебные навыки, хочет ли он учиться?

в) существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход учителям, а зачастую и родителям, запрещен. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит достаточно безболезненно.

В данный возрастной период мнение сверстников представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых, но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром.

Классному руководителю и учителям-предметникам необходимо сейчас:

- способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля;
- оказывать поддержку при формировании качественного изменения самосознания: системы ценностей, самооценки;
- способствовать формированию потребности в учении, в поисковой активности;
- сохранять чувство юмора и оптимизма при общении.

Так что пожелаем успехов десятиклассникам и напомним, что учеба – самый тяжелый труд.

А учителям напомним о том, что оказание помощи это:

- безусловное принятие подростка, которое проявляется в понимании и позитивном отношении. Подросток должен быть уверен, что его любят независимо от успехов и неудач и не сравнивают с другими;
- отношения должны быть естественными, чувства неподдельными

- обращаясь к подростку, следует использовать вежливые просьбы, избегая приказов;
- относиться к подростку нужно как к взрослому, советоваться с ним, прислушиваться к мнению. Если случается неприятность, необходимо разбираться совместно, внимательно выслушав подростка.

СОВЕТЫ ДЕСЯТИКЛАССНИКАМ

Уважаемые 10-классники!

У вас начинается пора, когда необходимо определять «что я хочу», т.е. определять свои потребности и ставить цели, планировать пути к её достижению, и если ничего не получается возвращаться опять к цели, пересматривать её и снова достигать...

«Человек – существо, которое всегда стремится к какой-нибудь цели: он живёт нормально и естественно, когда сориентирован на определённую цель» - писал М.Мольц.

Но как среди множества «Я хочу» выбрать наиболее актуальную цель? Для этого существует ряд советов.

1. Возьмите карандаш и бумагу, устройтесь поудобнее и постарайтесь, не ставя никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь:

- сформулируйте мечты в позитивных терминах;
- будьте предельно конкретны (как выглядит, как звучит, как пахнет...);
- постарайтесь ясно представить результат: что именно будет, когда вы достигнете своей цели;
- подумайте, не нанесут ли ваши цели ущерба другим людям.

2. Из того что вы написали, выберите четыре самых важных на этот год цели. И напишите, почему это для вас так важно.

3. Составьте список необходимых для достижения целей ресурсов (черты характера, друзья, которые вас поддержат, финансы, ваша энергия, время, которым вы располагаете, и т.п.).

4. Припомните случаи из своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно успешным. Какие из вышеперечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно?

5. Опишите, каким человеком вы должны были бы быть, чтобы достигнуть своих целей.

6. Сформулируйте, что препятствует иметь всё то, о чём вы мечтаете, к чему стремитесь прямо сейчас. Что конкретно вам мешает и вас ограничивает?

7. Для каждой из выбранных целей составьте черновик пошагового плана для их достижения.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ ДЕСЯТИКЛАССНИКОВ

Как Вы можете понять, что испытываете стресс?

Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Предлагаю Вам доступные способы, приемы и упражнения, которые помогут каждому из Вас стабилизировать свое эмоциональное состояние, если вы чувствуете хотя бы несколько из признаков проявления стресса.

МЕТОД БЫСТРОГО СНЯТИЯ СИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

УПРАЖНЕНИЕ «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

УПРАЖНЕНИЕ «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения.

Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

УПРАЖНЕНИЕ «Сосулька» или «Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

УПРАЖНЕНИЕ «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух.

Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

«Рекомендации классному руководителю по успешной адаптации обучающихся 10 класса»

- контролировать успеваемость и посещаемость;
- способствовать повышению уровня эмоционального комфорта у обучающихся: проводить беседы, привлекать к групповым творческим занятиям, исследовательской деятельности;
- обращать внимание на структуру мотивов обучения;
- способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных перспектив;
- способствовать проведению классных и школьных мероприятий совместно с родителями и детьми;
- способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
- организовывать совместную работу родителей с педагогом- психологом по проблема адаптации ребенка;
- оказывать поддержку обучающимся, которые претендуют на аттестат особого образца, медаль.

«Рекомендации педагогам-предметникам по успешной адаптации обучающихся 10 класса»

- важно увидеть, насколько значима для подростка проблема приобретения статуса среди сверстников, вхождения в новый коллектив;
- необходимо учитывать резкую смену критериев оценки знаний обучающихся, понимать, поддерживать, поощрять;
- правильно и своевременно реагировать на изменения в самооценке обучающихся, выявлять их причины;
- видеть в старшекласснике соратника, консультировать, направлять, корректировать;
- не перегружать интеллектуально, аргументировать требования, мотивировать обучающихся на построение профессионального будущего.

«Рекомендации родителям по успешной адаптации обучающихся 10 класса»

- относиться к детям соответственно их возрасту;
- способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей;
- оказывать поддержку при формировании у старшеклассника качественного изменения самосознания; системы ценностей,

самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа;

- способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
- не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно переоценивание значимости внутренних психологических проблем, попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи еще будет», «Разве это проблема», «В жизни и не такое бывает»;