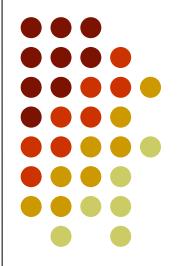
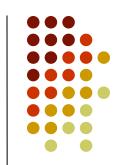
Адаптация учащихся 10 класса

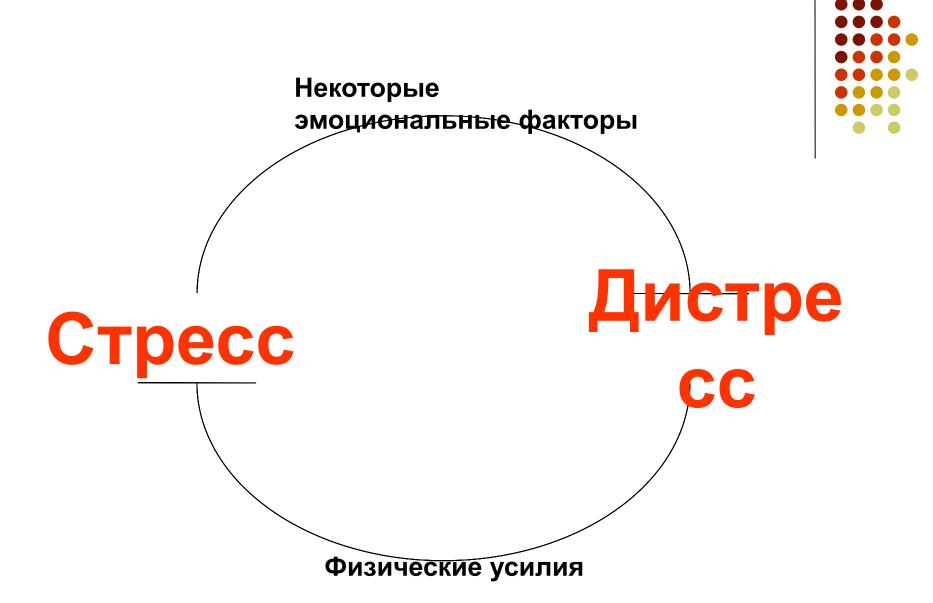


 Адаптация - это отличительная черта живого существа.



- Жизнь это постоянный стресс (необходимость приспосабливаться).
- Стресса невозможно избежать.
- Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).

- Стресс (давление, нажим, напряжение) состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.
- Дистресс (горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) это перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.



Фазы развития стресса

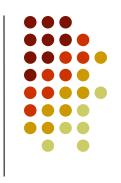


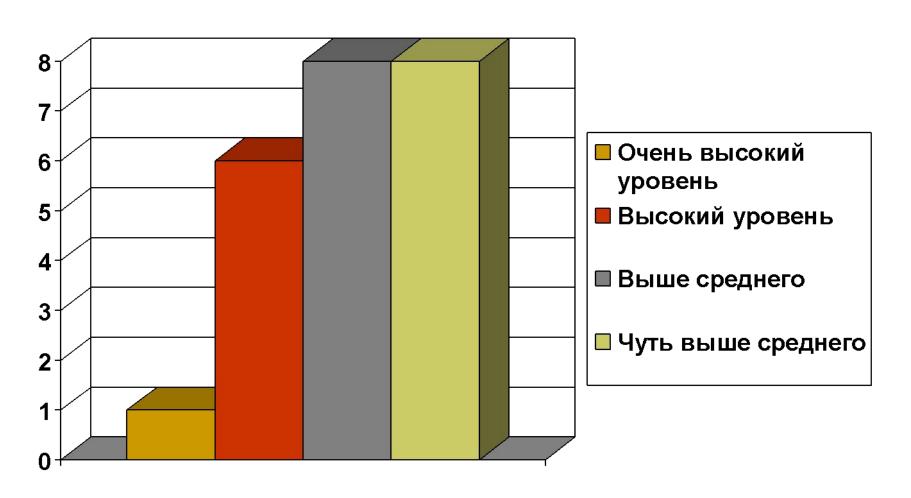
реакция тревоги

фаза сопротивления

фаза истощения

Стрессоустойчивость определенный уровень адаптационной энергии



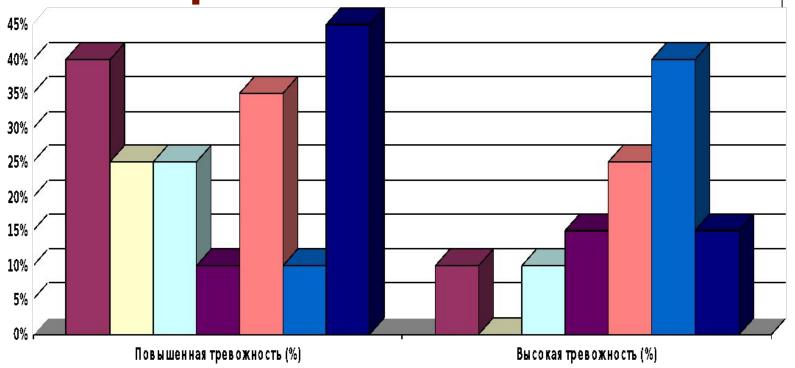


Тест школьной тревожности Филлипса

- 1. Общая тревожность в школе общее состояние, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
- 2. Переживание социального стресса эмоциональное состояние реб, на фоне которого развиваются социальные контакты (прежде всего со сверстниками).
- 3. Фрустрация потребности в достижении успеха неблагоприятный психический фон, не позволяющий развивать потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
- 4. Страх самовыражения негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
- 5. Страх ситуации проверки знаний негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.
- 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
- 7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения.

Уровень тревожности. Сентябрь.



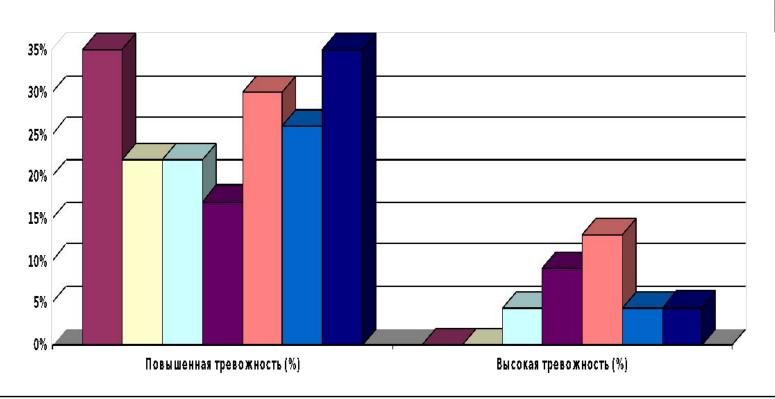


- Общая тревожность в школе
- □ Фрустрация потребности в достижении стресса
- Страх ситуации проверки знаний
- Проблемы и страхи в отношениях с учителями

- □ Переживание социального стресса
- Страх самовыражения
- Страх не соответствовать ожидания м окружающих

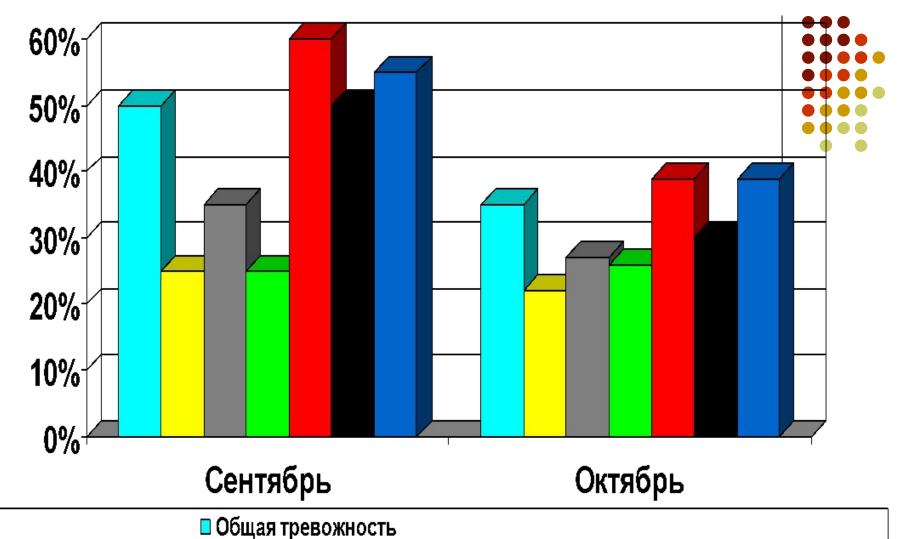
Уровень тревожности. Октябрь.



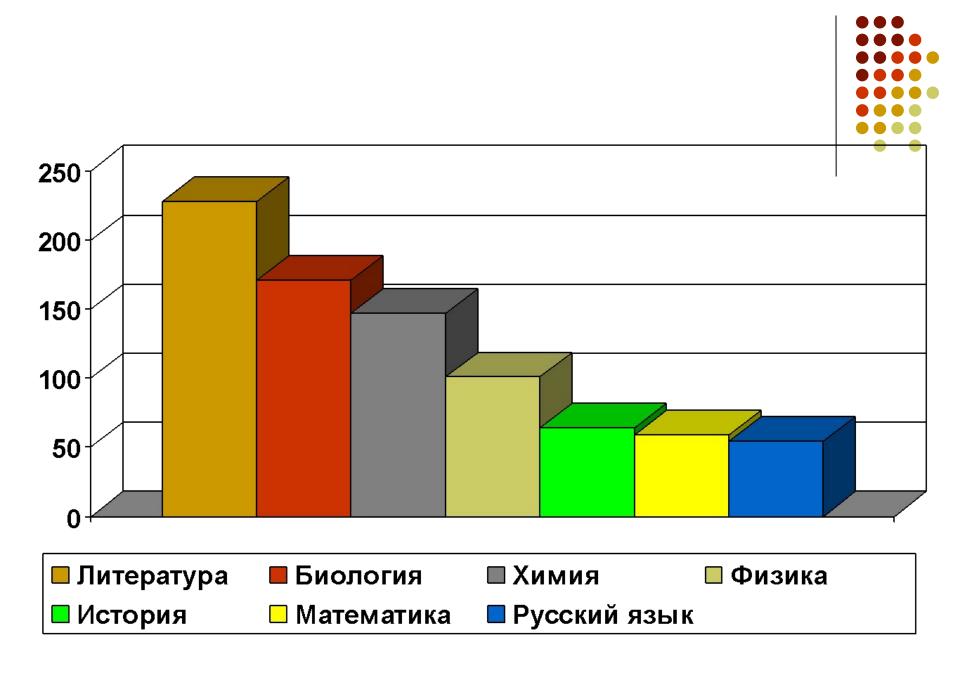


- Общая тревожность в школе
- □ Фрустрация потребности в достижении стресса
- Страх ситуации проверки знаний
- ■Проблемы и страхи в отношениях с учителями

- □ Переживание социального стресса
- Страх самовы ражения
- Страх не соответствовать ожиданиям окружающих



□ Переживание социального стресса
□ Фрустрация потребности в достижении успеха
□ Страх самовыражения
□ Страх ситуации проверки знаний
□ Страх не соответствовать ожиданиям окружающих
□ Проблемы и страхи в отношениях с учителями

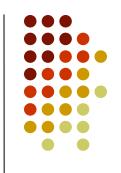


Стрессовая ситуация, созданная искусственно.

- Сколько таких стрессов рождаем мы сами, не замечая, не чувствуя ситуации, настроения другого человека!
- Мы подчас из-за собственной лени и невнимательности (да, да, неумение оценивать ситуацию, подумать о реакции другого человека – это душевная лень, и ничего больше) разрушаем свое и чужое спокойствие.



• Человеку, чтобы он чувствовал себя личностью состоявшейся, на многое способной, необходимо чаще создавать «ситуацию успеха», то есть такую, в которой бы человек чувствовал себя необходимым, незаменимым, талантливым.





- В психологии долгое время считалось, что самый лучший способ в некоторых жизненных ситуациях утешить человека, успокоить его.
- Не успокоенность нужна, а, наоборот, напряжение, новый сильный стресс.

Стресс неизбежен, но от дистресса уберечься можно.



- Для сохранения душевного равновесия человеку нужны какая-то цель в жизни, которую он считает высокой, и гордость, что он трудится ради ее достижения.
- Правильный выбор ближайших и дальних целей, способность адаптироваться к изменяющейся ситуации, переопределять ближние цели в случае непреодолимых трудностей для их достижения, важное условие здорового существования человека.
- Отдаленная цель освещает путь в течение всей жизни.
- Наличие отдаленной цели, например, поиск смысла жизни, стремление достичь совершенства, постичь истину - поможет преодолеть разочарование и дистресс при крушении сиюминутных потребностей.