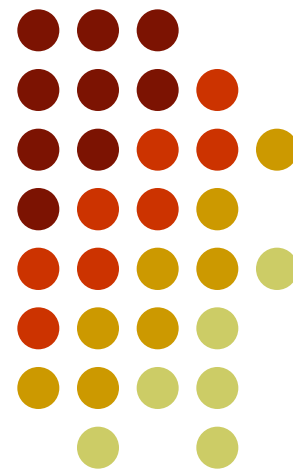


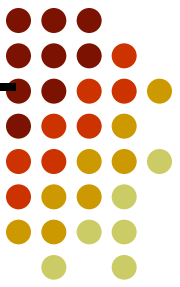
Адаптация учащихся 10 класса

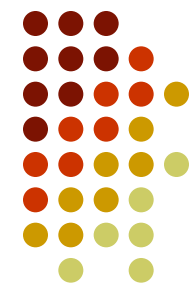


- Адаптация - это отличительная черта живого существа.
- Жизнь - это постоянный стресс (необходимость приспособляться).
- Стресса невозможно избежать.
- Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало 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.





Некоторые
эмоциональные факторы

Стресс

**Дистре
сс**

Физические усилия

Фазы развития стресса

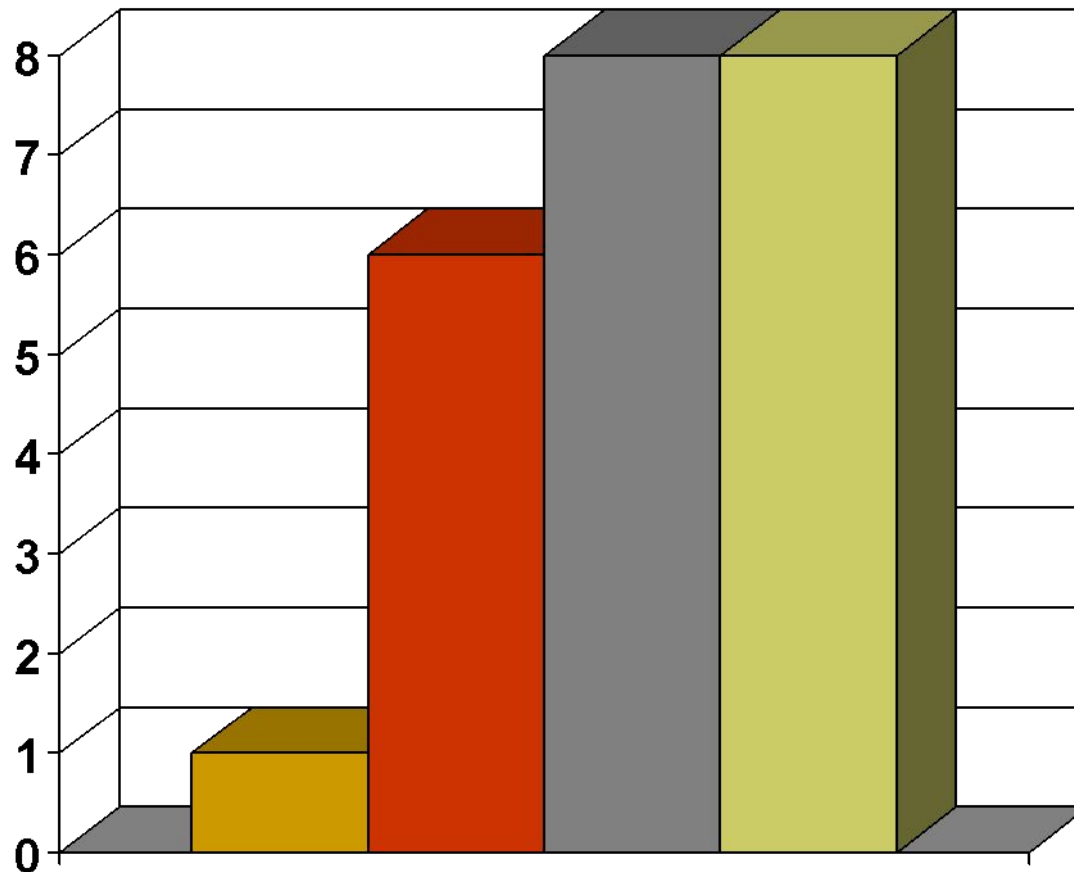


реакция тревоги

фаза сопротивления

фаза истощения

Стрессоустойчивость - определенный уровень адаптационной энергии



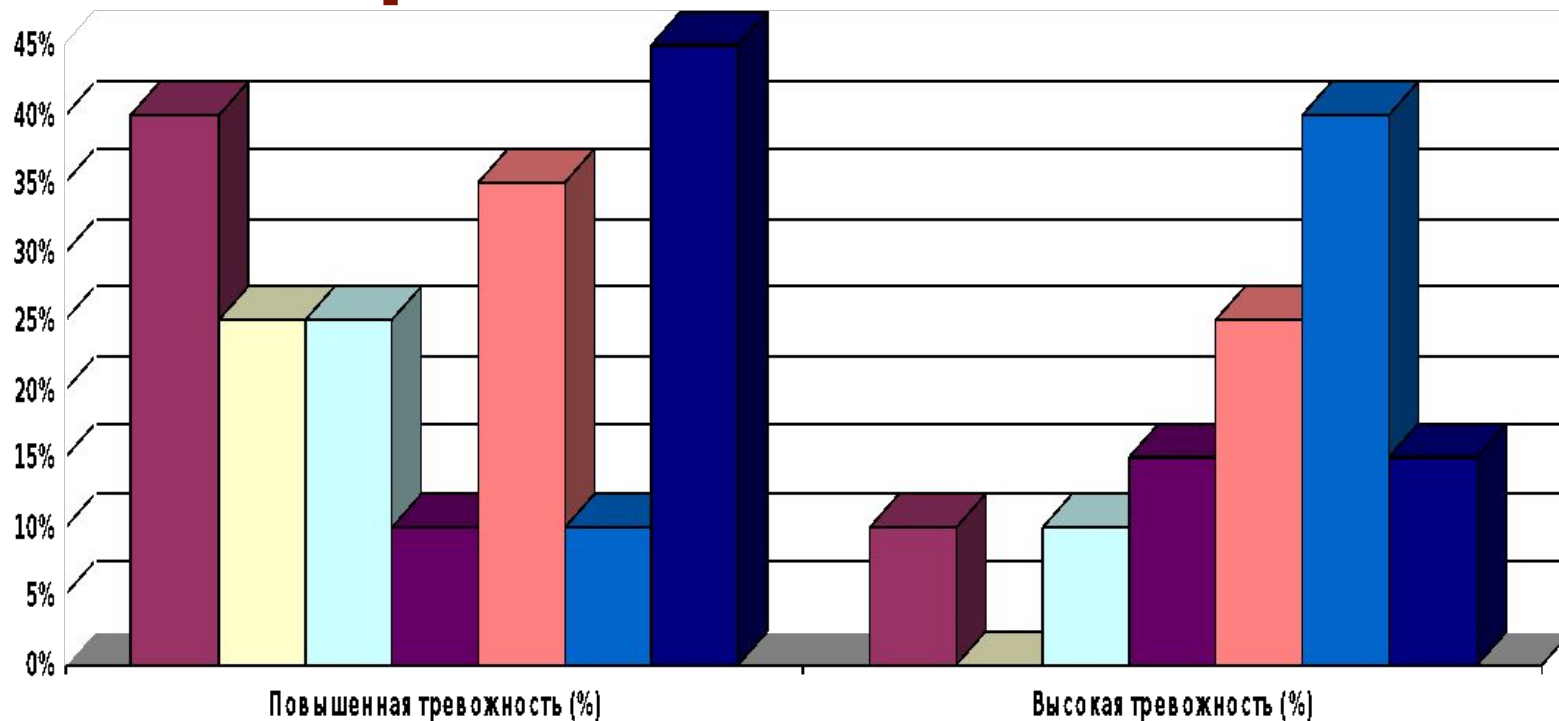
- Очень высокий уровень
- Высокий уровень
- Выше среднего
- Чуть выше среднего

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

□ Переживание социального стресса

□ Фрустрация потребности в достижении стресса

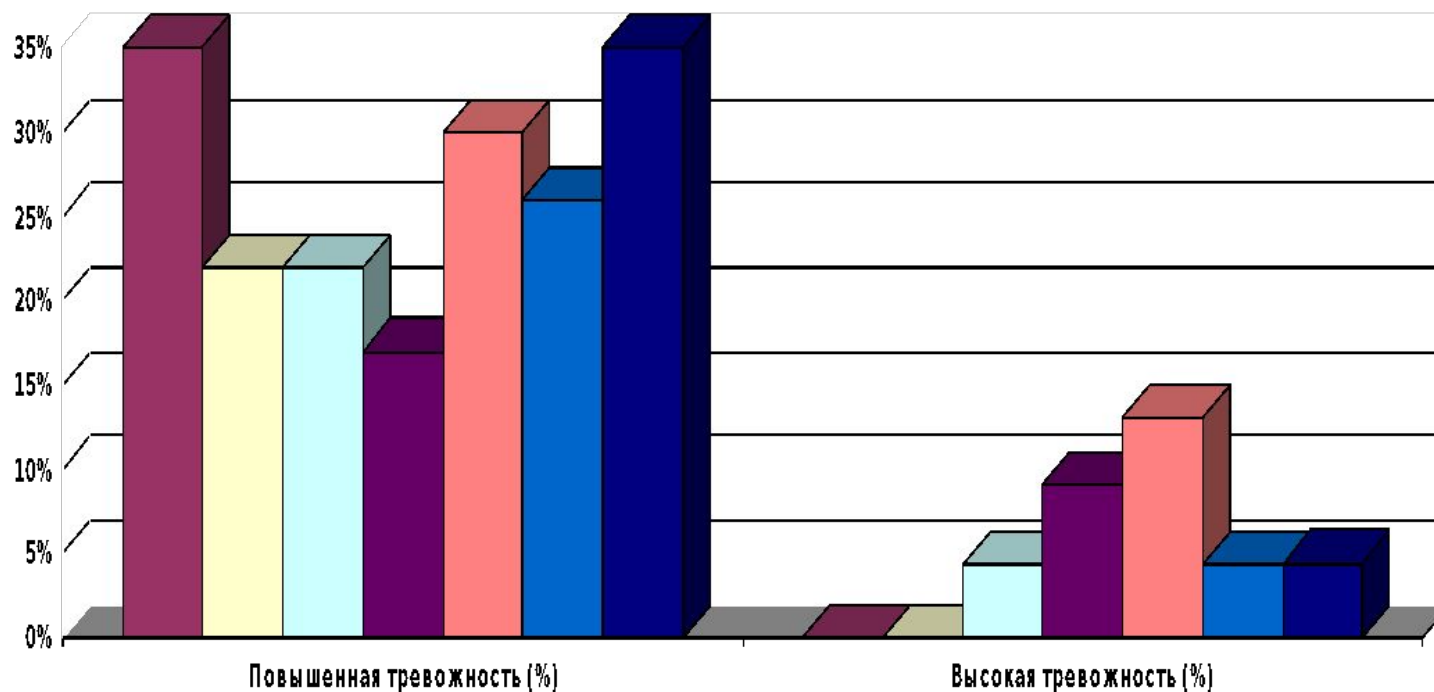
■ Страх самовыражения

■ Страх ситуации проверки знаний

■ Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

■ Проблемы и страхи в отношениях с учителями

Уровень тревожности. Октябрь.



■ Общая тревожность в школе

■ Переживание социального стресса

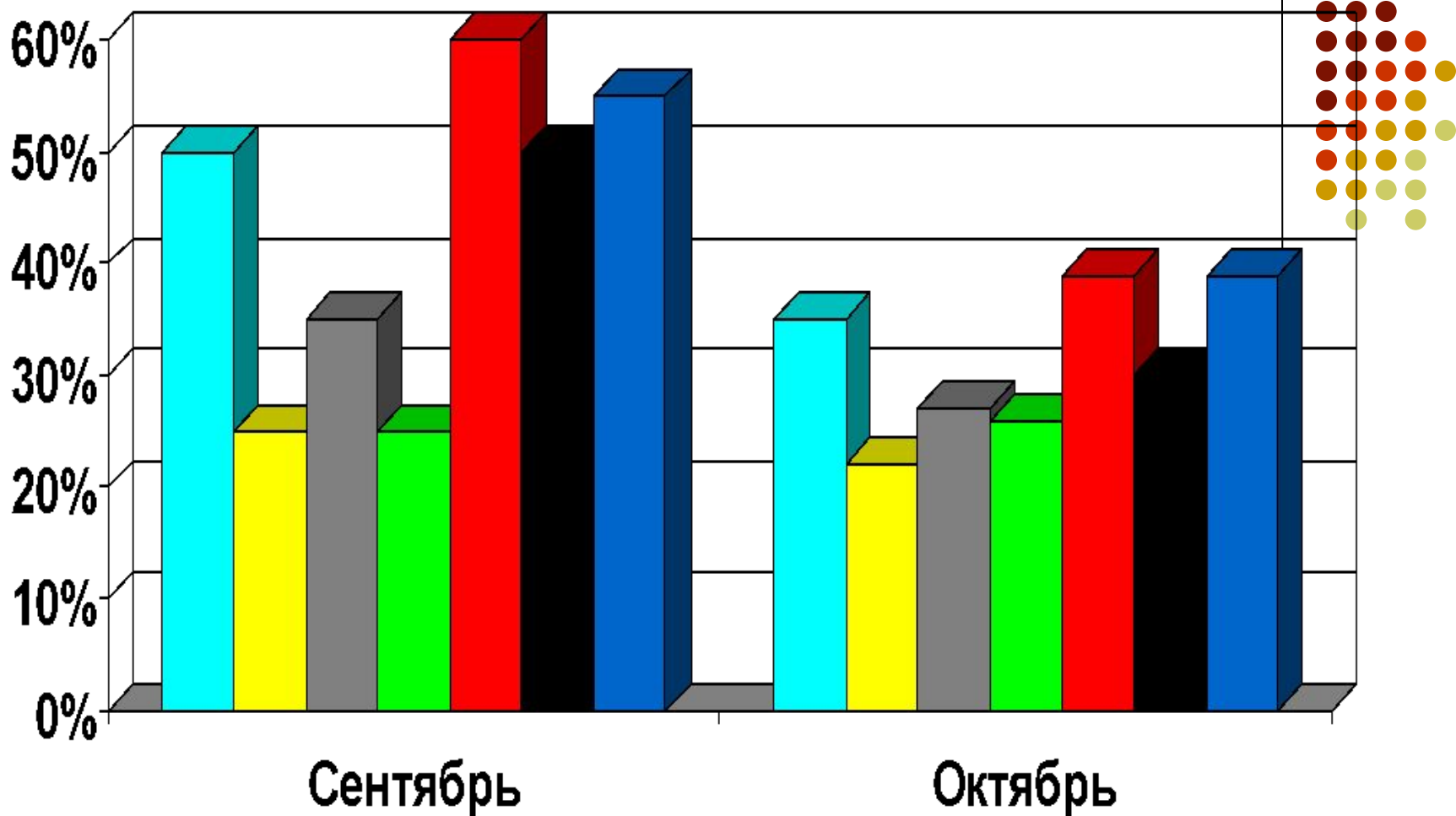
■ Фрустрация потребности в достижении стресса

■ Страх самовыражения

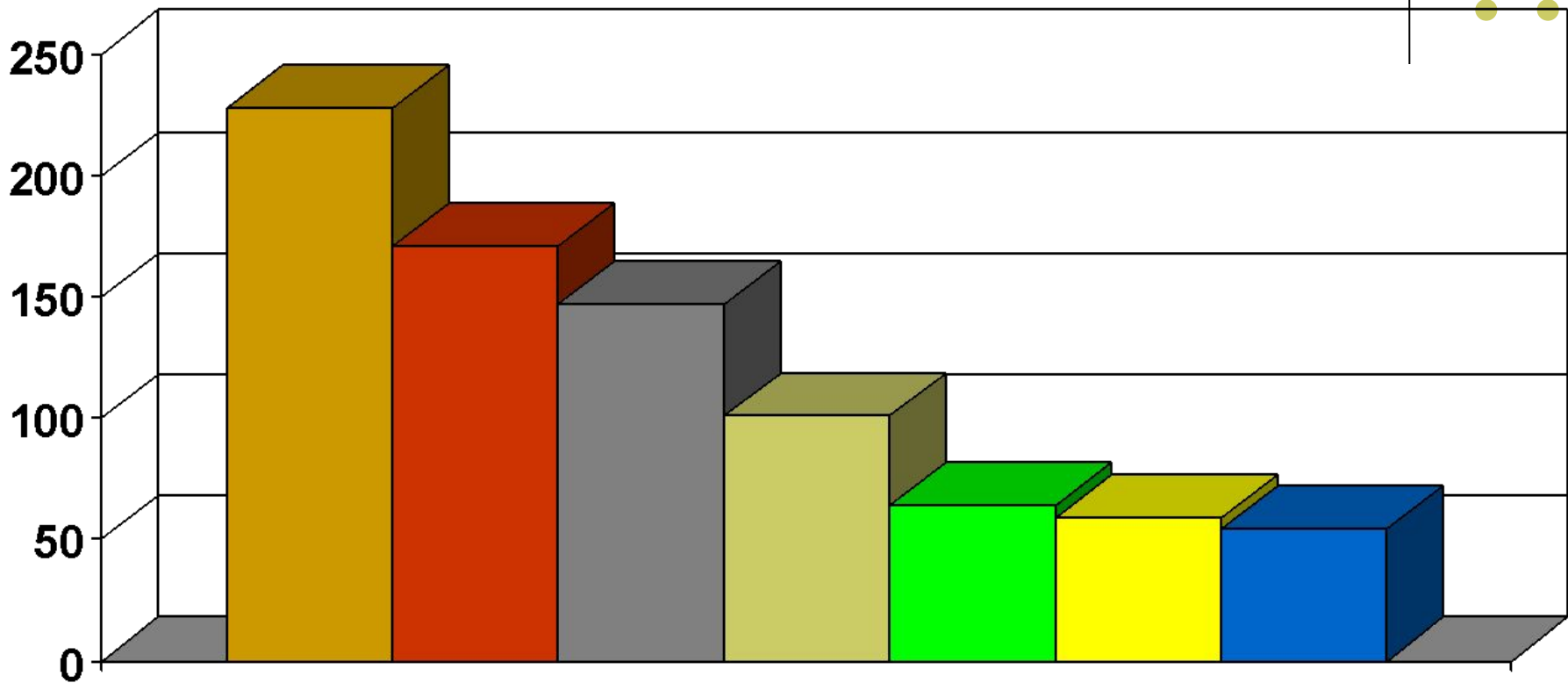
■ Страх ситуации проверки знаний

■ Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

■ Проблемы и страхи в отношениях с учителями



- Общая тревожность
- 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



 Литература	 Биология	 Химия	 Физика
 История	 Математика	 Русский язык	

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.