

Адаптация пятиклассников 2015-2016 учебный год

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ



МБОУ СОШ № 46 педагог-

психолог Татьяна Александровна

Адаптация (в широком смысле) – приспособление к окружающим условиям

Аспекты адаптации:

Биологический – включает приспособление организма к устойчивым и изменяющимся условиям среды

Психологический – приспособление человека, как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами



Школьная адаптация складывается

из:

- *возможности школьника выполнять свои обязанности;*
- *адекватного восприятия себя и окружающих;*
- *адекватной системы отношений и общения с окружающими;*
- *способности к труду, обучению, организации собственной деятельности;*
- *адаптивности (изменчивости, гибкости) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями и нормами.*



Процесс адаптации пятиклассников

СВОДНЫЕ ДАННЫЕ

2015 -2016 учебный год

(157 респондентов)

Диагностический инструментарий:

1.Тест школьной тревожности Филлипса.

2.Цветовой тест М. Люшера.

3.Учебная мотивация.

4. Самооценка Батаршева.



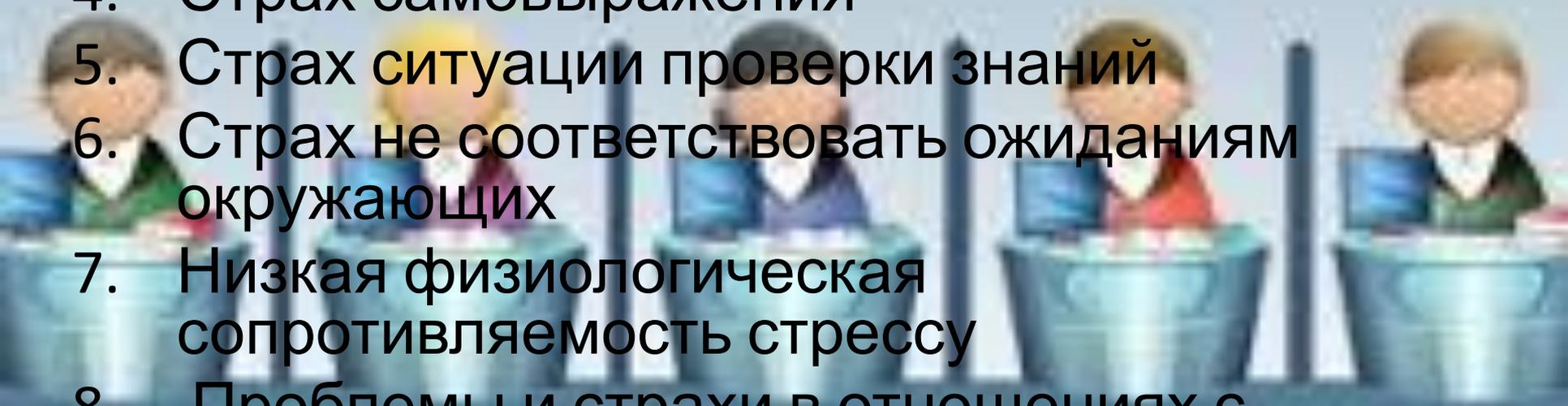
Тест школьной тревожности

Филлипса

- Цель методики: изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Факторы:

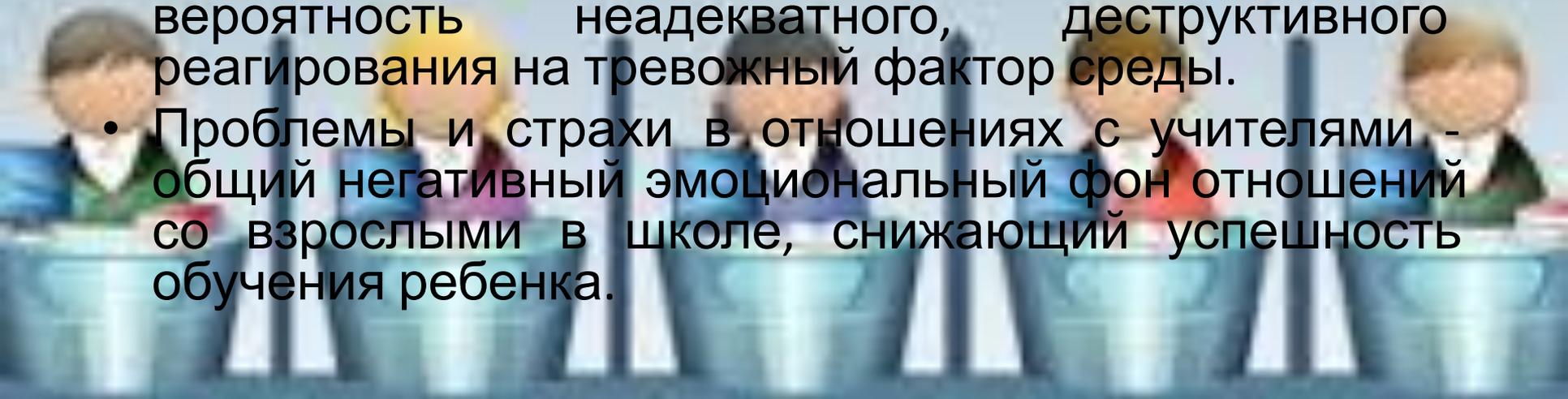
1. Общая тревожность в школе
2. Переживание социального стресса
3. Фрустрация потребности в достижении успеха
4. Страх самовыражения
5. Страх ситуации проверки знаний
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
8. Проблемы и страхи в отношениях с



Содержательная характеристика каждого фактора

- Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
- Переживания социального стресса - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
- Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
- Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих

- Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
- Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
- Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
- Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.



Сводная по 5 классам



Сводная таблица 5 классы

(% соотношение по повышенному и высокому уровню)

	5 А	5 Б	5 В	5 Г	5 Д	5 Е
Общая тревожность в школе	38	26	35	38	36	52
Переживание социального стресса	25	35	29	25	22	40
Фрустрация потребностей в достижении успеха	28	28	29	22	24	35
Страх самовыражения	43	43	49	38	37	65
Страх ситуации проверки знаний	46	38	42	52	46	61
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	36	40	38	37	22	43
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	21	15	28	29	23	45
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	41	35	45	32	32	45

5 А класс



5 Б класс



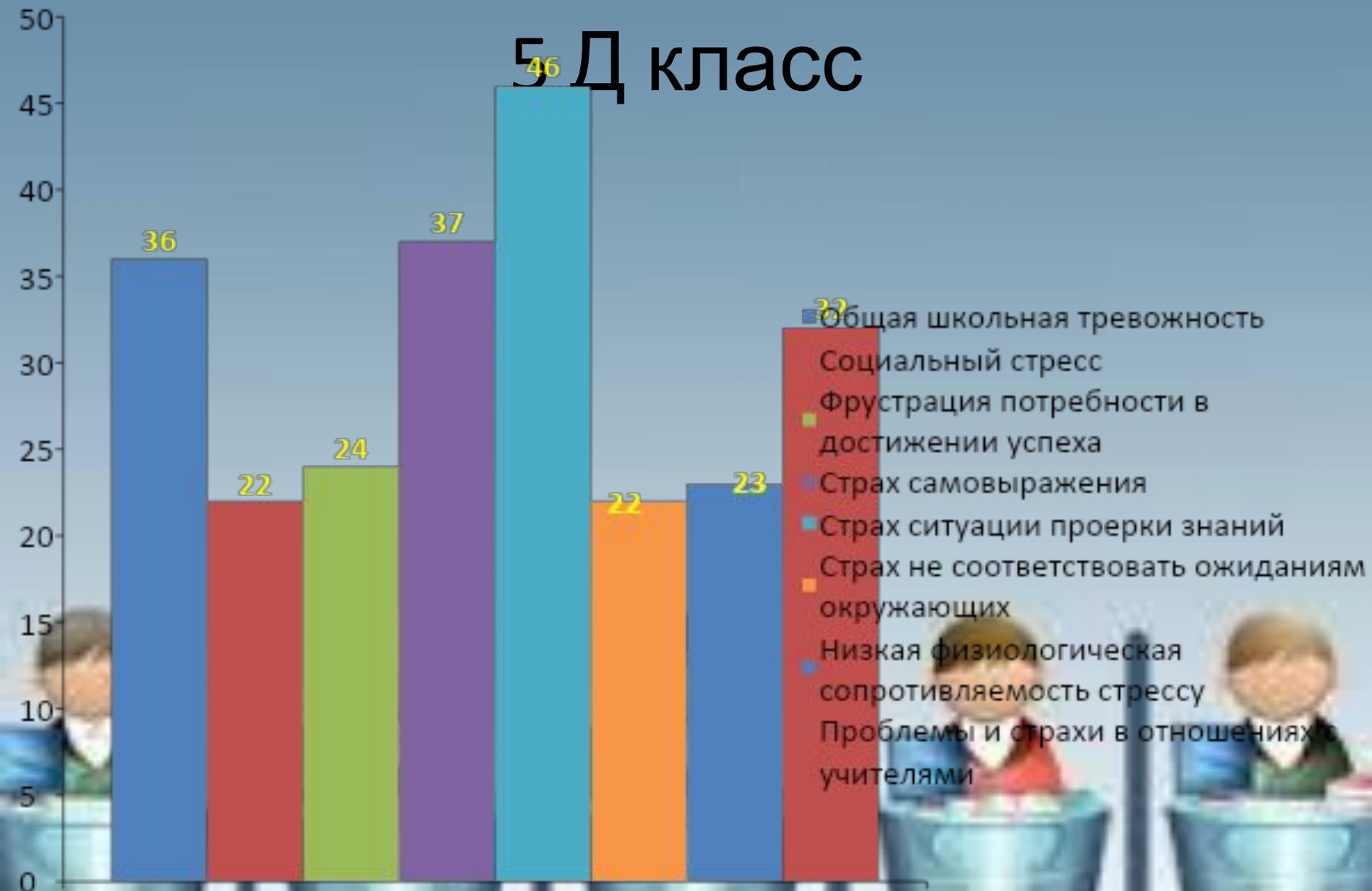
5 В класс



5 Г класс



5 Д класс

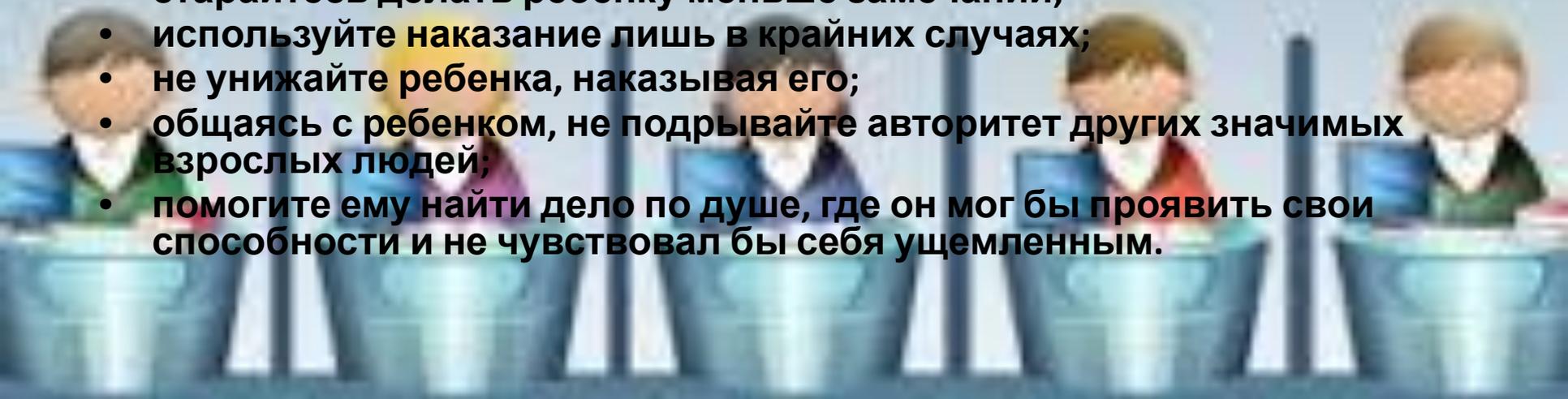


5 Е класс



Рекомендации для педагогов:

- Избегайте частых состязаний и каких-либо видов работ, на скорость;
- не сравнивайте одного конкретного ребенка с окружающими;
- доверяйте ребенку, будьте с ним честным и принимайте его таким какой он есть;
- чаще используйте 2-3 минутные упражнения на релаксацию;
- способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но за конкретное выполненное дело;
- чаще обращайтесь к ребенку по имени, а не по фамилии;
- демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте примером классу;
- будьте последовательны в воспитании каждого ребенка в классе, не запрещайте одному ученику без всяких причин того, что разрешили другому ученику раньше;
- старайтесь делать ребенку меньше замечаний;
- используйте наказание лишь в крайних случаях;
- не унижайте ребенка, наказывая его;
- общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей;
- помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал бы себя ущемленным.



Рекомендации для родителей

- необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на не полное право;
- помочь ребенку в преодолении тревоги, создавая условия, в которых ему будет не так страшно;
- делайте вместе с ребенком, но не вместо него;
- можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени (боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то);
- помните, что ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей;
- если не удастся разговаривать ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним в игры «5 минут правды», «Да и нет не говорить», «Горячо, холодно»;
- будьте сами более оптимистично настроены, следите за выражением своего лица, чаще улыбайтесь, убеждайте ребенка, что все будет хорошо;
- старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу "нет худа без добра";
- если ребенок напряжен, предложите ему упражнения на расслабление: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное.

Тест М. Люшера

Цель: оценить психофизиологическое состояние человека эмоциональное состояние и физиологическую активность.

Параметры:

- Эмоциональное состояние учащихся;
- Физиологическое состояние учащихся.



Эмоциональное состояние уровневые характеристики

□ **Низкий** уровень: преобладание отрицательных эмоций.

У ребенка доминирует плохое настроение и неприятные переживания. Плохое настроение свидетельствует о нарушении адаптационного процесса, о наличии проблем, которые он не может преодолеть самостоятельно

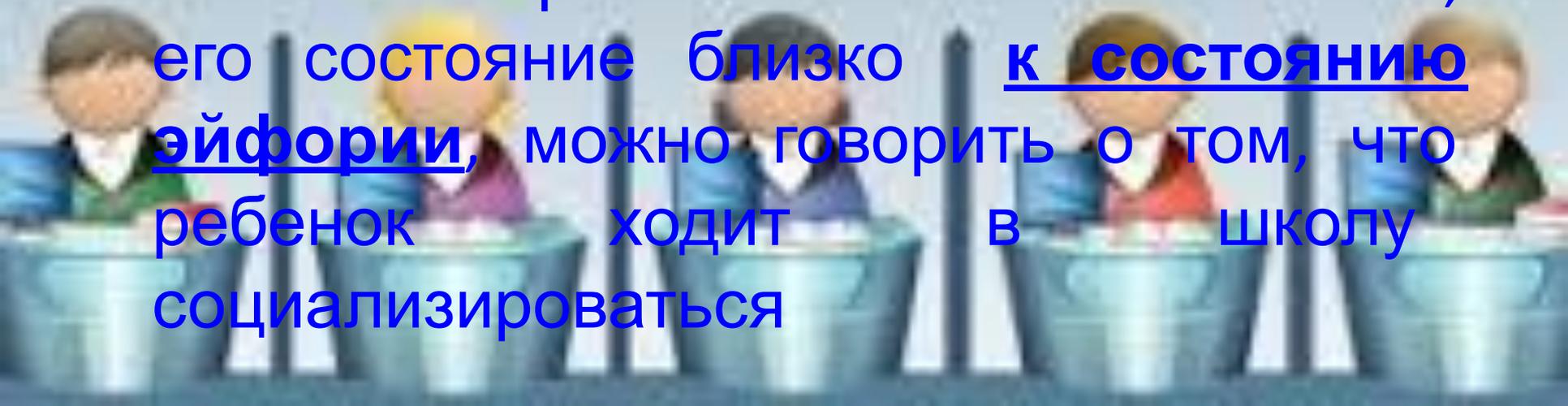


□ **Средний** (нормальный) эмоциональное состояние в норме.

Адаптационный процесс протекает успешно.

□ Высокий уровень - наблюдается явное преобладание положительных эмоций.

Ребенок настроен весьма оптимистично, его состояние близко к состоянию эйфории, можно говорить о том, что ребенок ходит в школу социализироваться



Физиологическое состояние уровневые характеристики

- Низкий уровень - состояние хронической усталости.

Возможно обострение хронических заболеваний, неблагоприятная обстановка в семье, боязнь каких-либо конкретных предметов или учителей, не сложившиеся отношения с одноклассниками

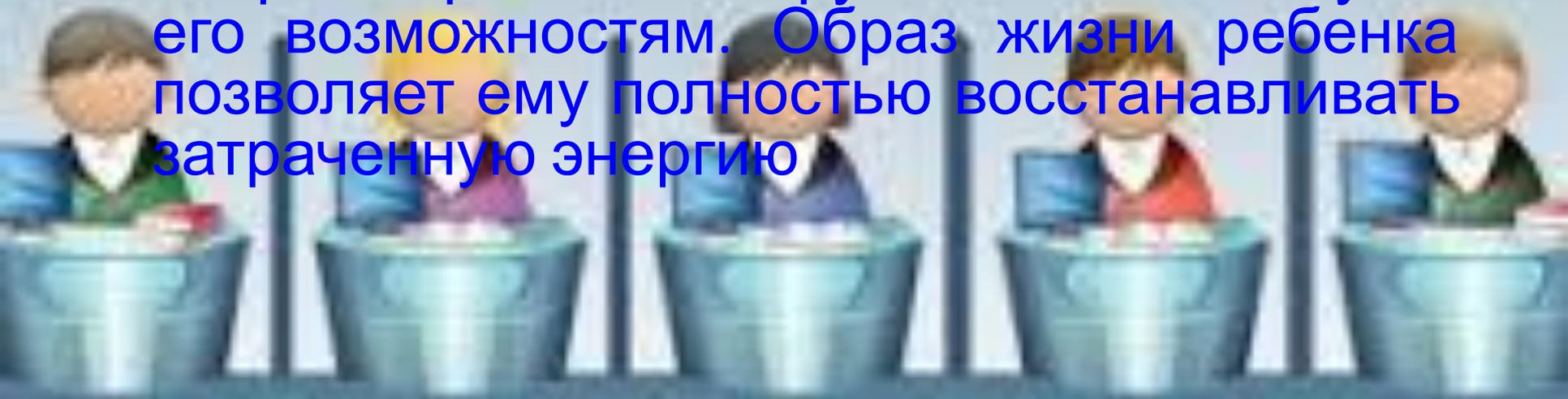


□ Уровень ниже среднего - состояние компенсируемой усталости.

Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности.

Необходима оптимизация рабочего ритма, режима учебы и отдыха ребенка

□ Уровень норма - состояние оптимальной работоспособности. Ребенок отличается бодростью отсутствием усталости, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют его возможностям. Образ жизни ребенка позволяет ему полностью восстанавливать затраченную энергию

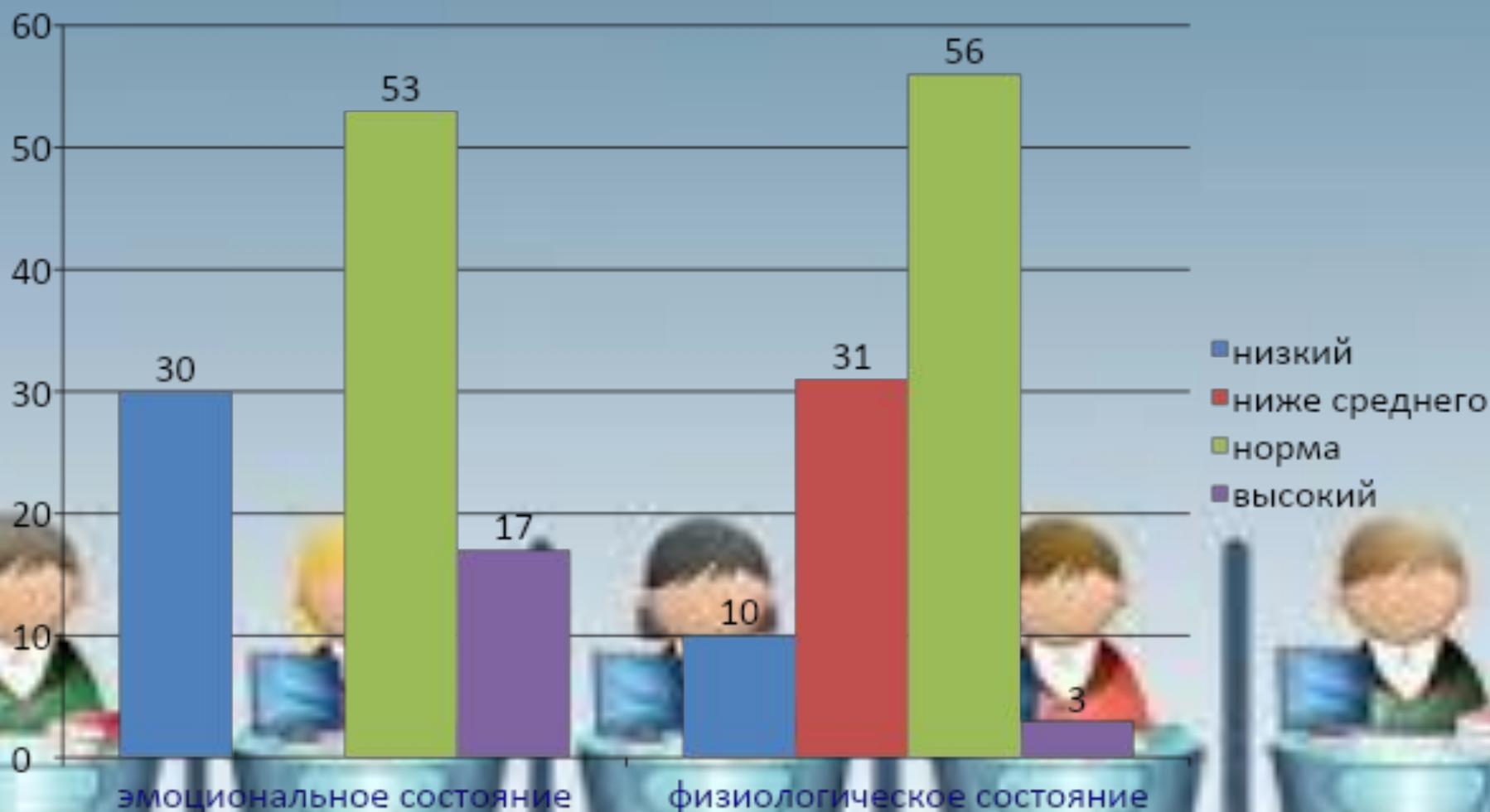


□ Высокий уровень - состояние перевозбуждения.

Чаще всего является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, а не в оптимальном для него режиме, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, иногда. необходимо и снижение нагрузок.



Сводная 5 классы



Сводная таблица по классам (низкий уровень)

	5 А	5 Б	5 В	5 Г	5 Д	5 Е
ЭС	23	38	36	19	30	26
ФС	8	12	8	0	4	4

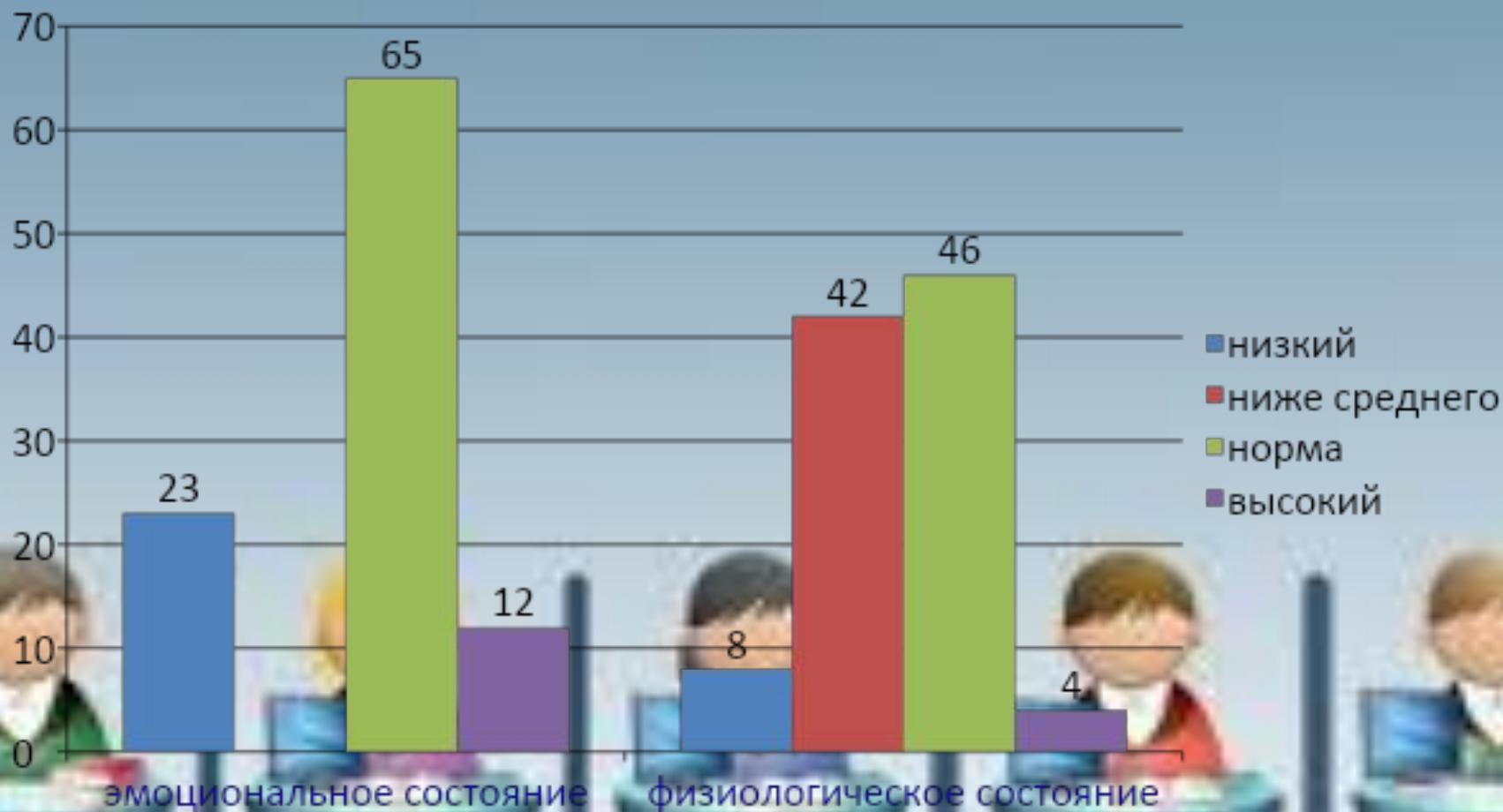


Сводная таблица по классам (высокий уровень)

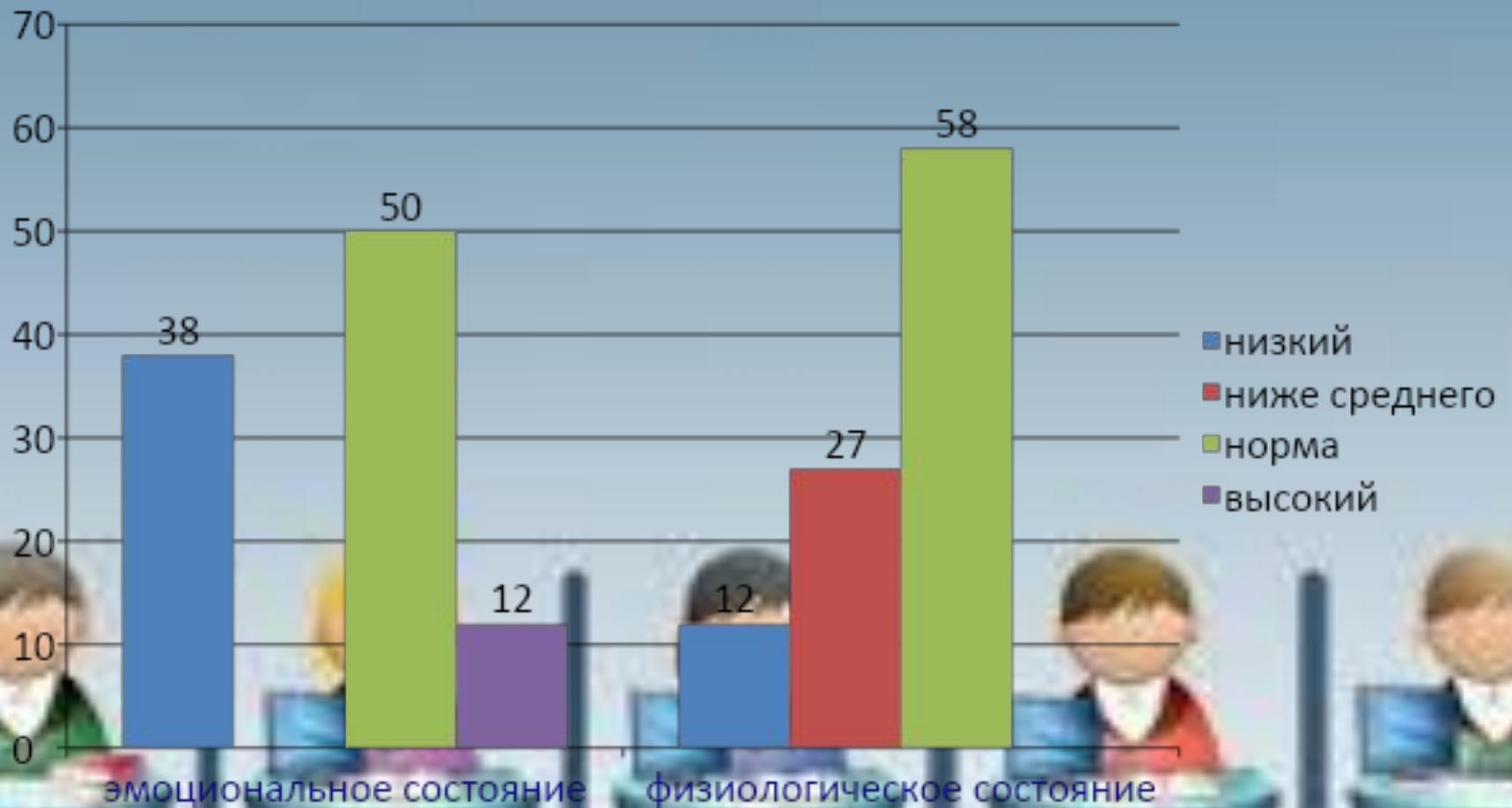
	5 А	5 Б	5 В	5 Г	5 Д	5 Е
ЭС	12	8	21	19	15	26
ФС	4	0	7	4	0	4



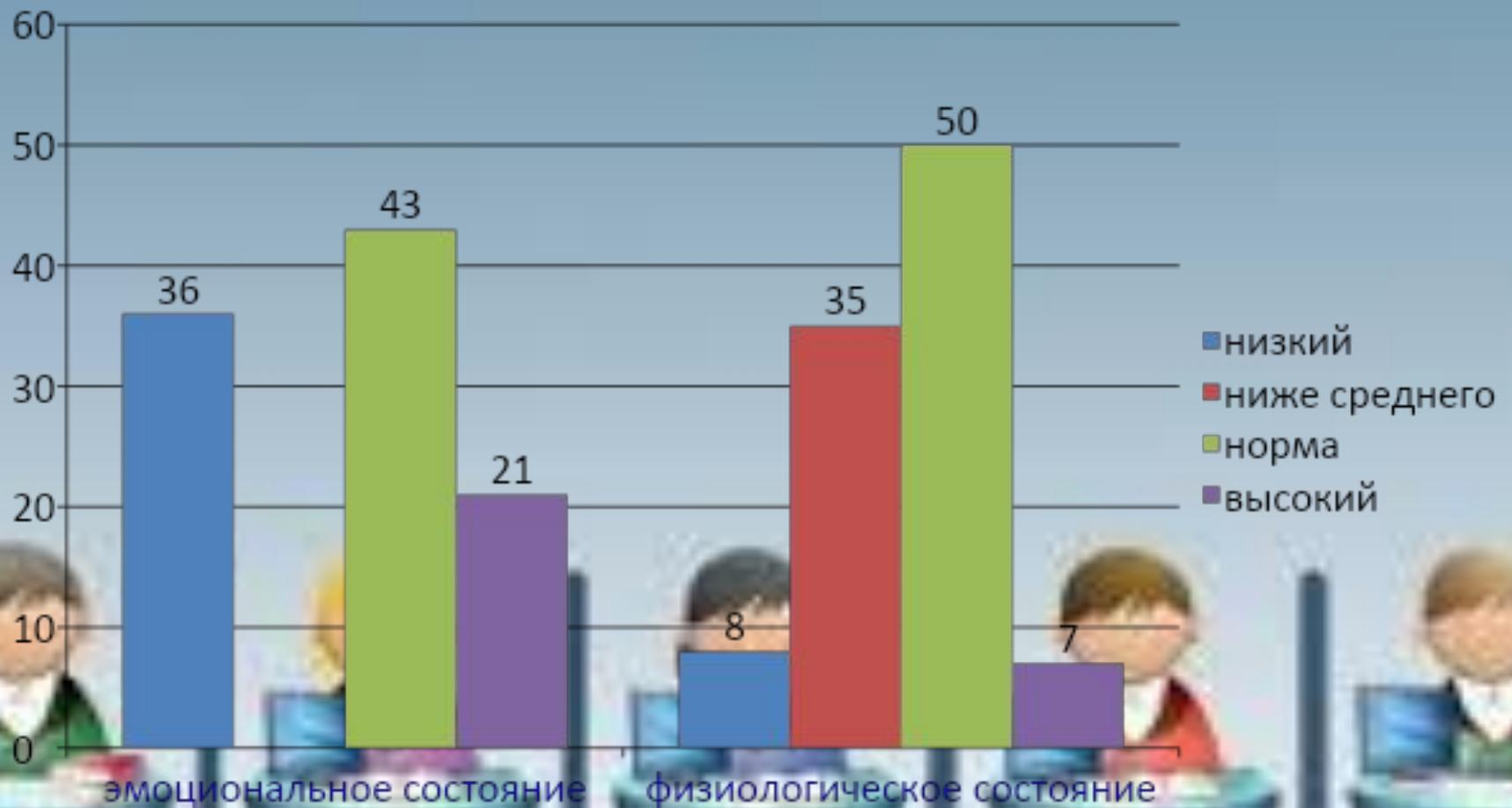
5 А класс



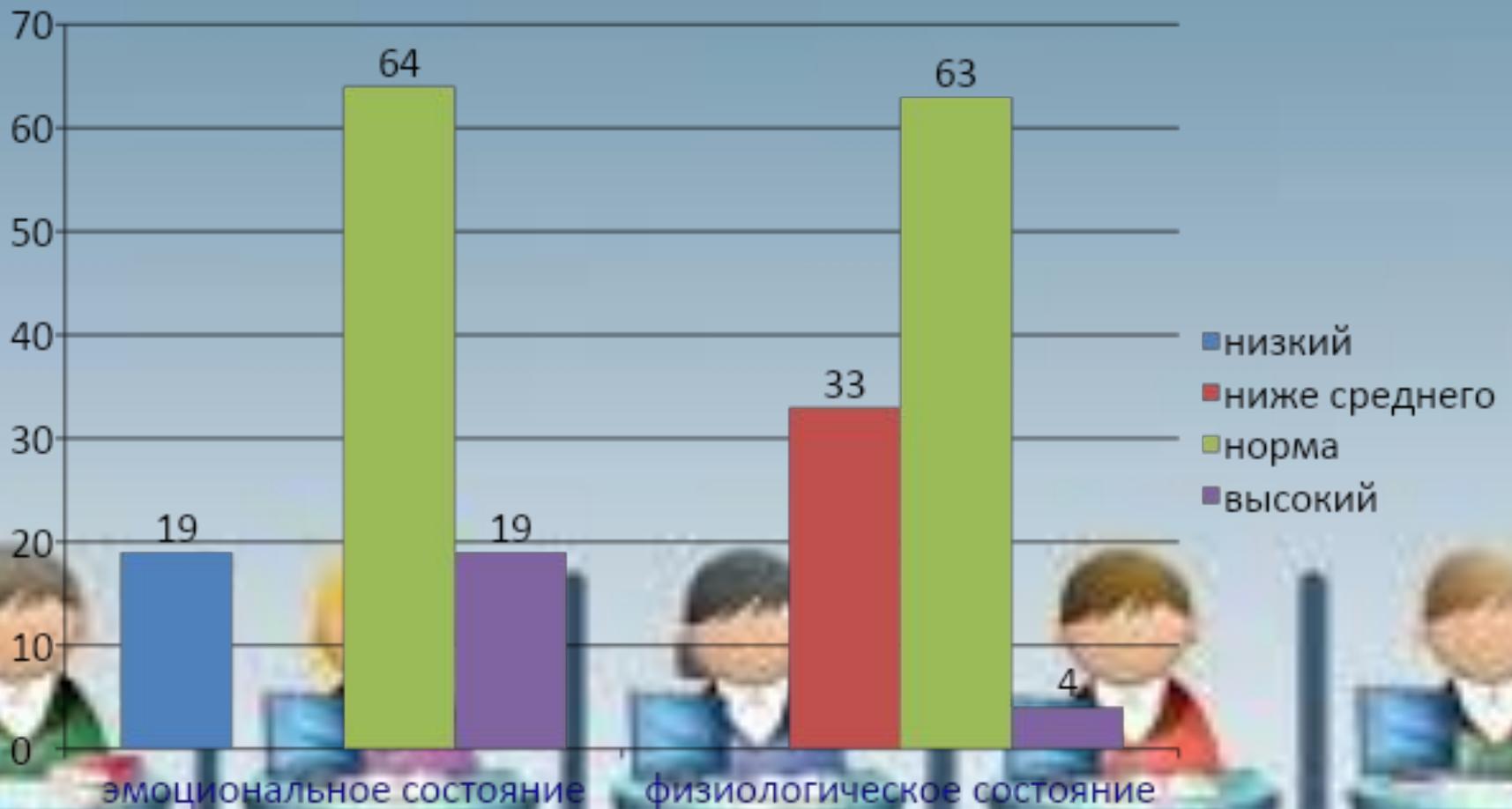
5 Б класс



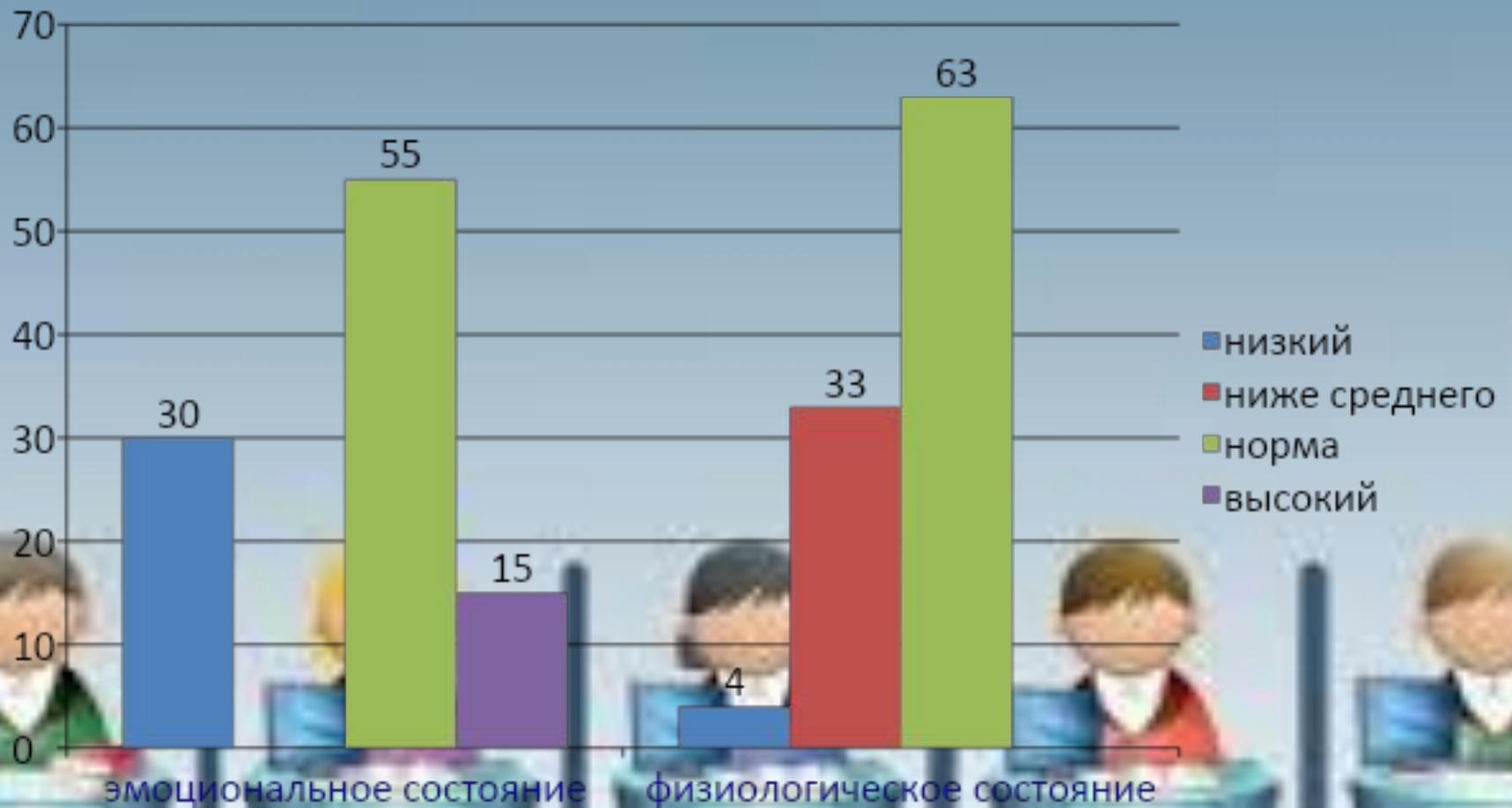
5 В класс



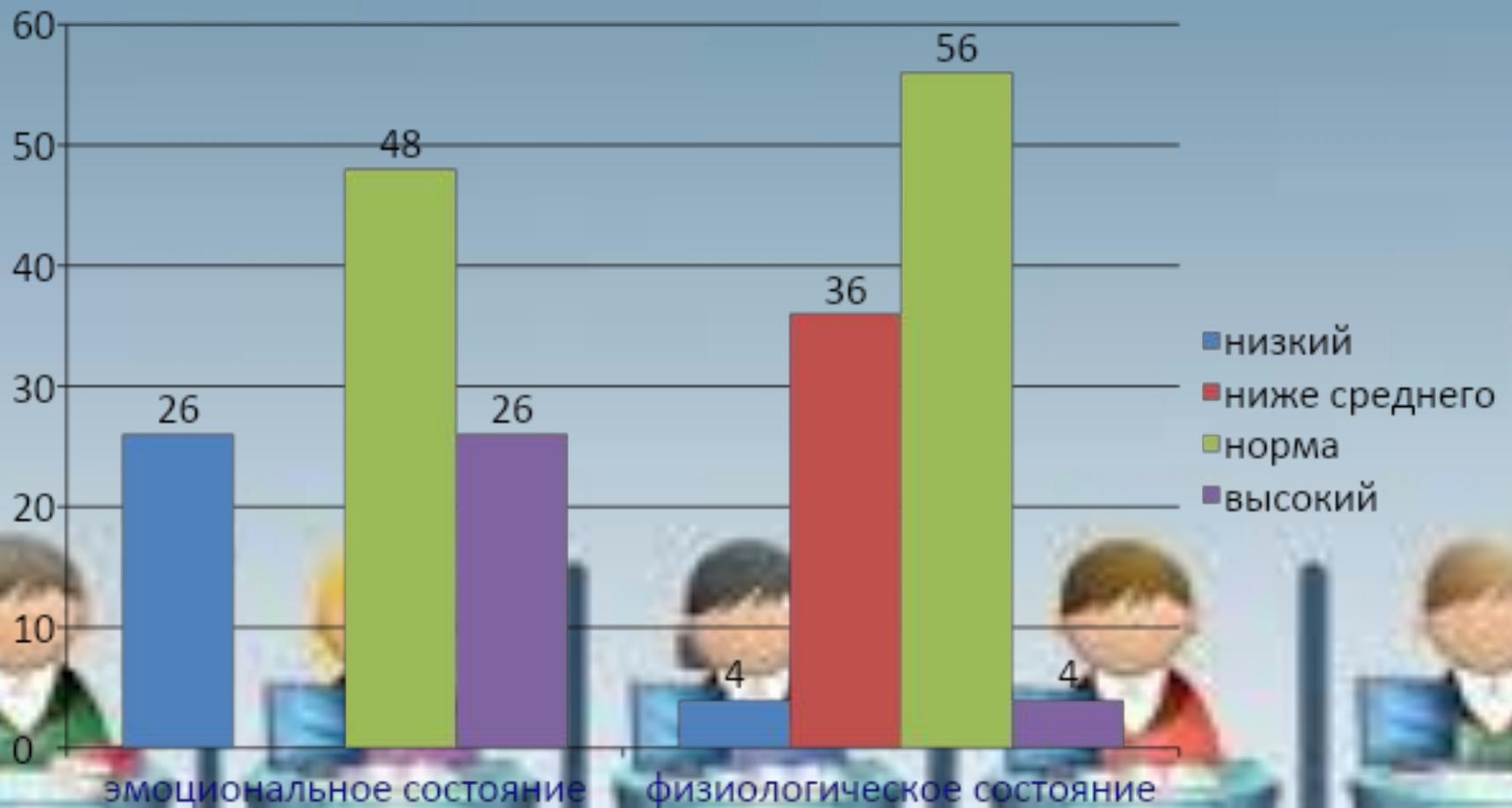
5 Г класс



5 Д класс

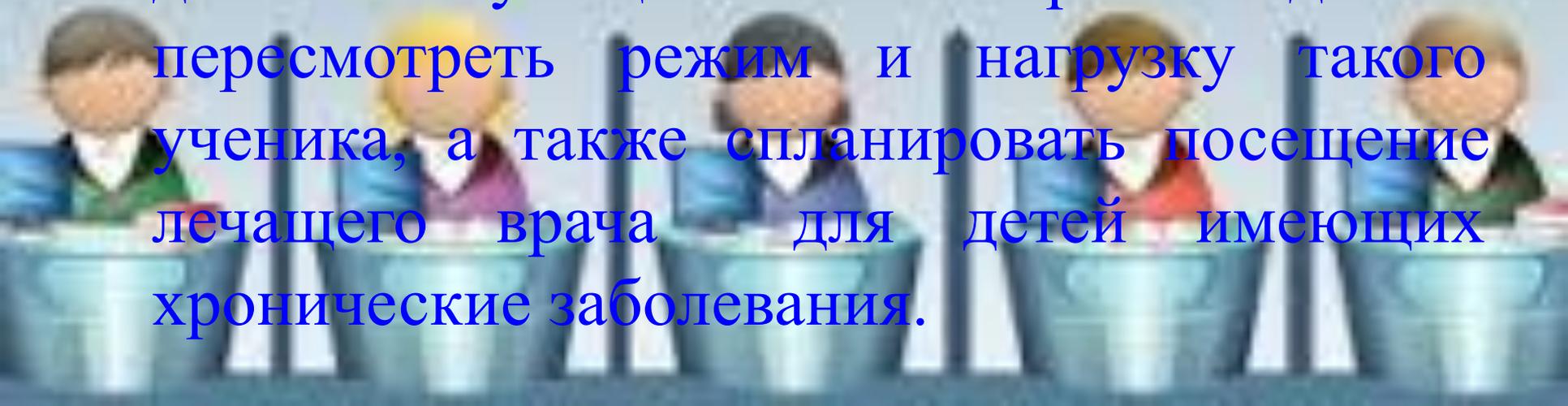


5 Е класс



Рекомендации

- Физиологическое состояние большинства школьников оптимально и служит прочной основой для успешной адаптации к новой ступени образования, хотя есть учащиеся, которые находятся в состоянии усталости, следует обратить внимание родителей на данных учащихся и рекомендовать пересмотреть режим и нагрузку такого ученика, а также спланировать посещение лечащего врача для детей имеющих хронические заболевания.



□ В целом, процесс адаптации пятиклассников к новой ступени обучения протекает достаточно **успешно**.

□ **Значительные** затруднения в адаптационных механизмах у школьников возникают в эмоциональной сфере, которая характеризуется нестабильностью и общим снижением эмоционального фона.

□ Для оптимизации процесса адаптации педагогам-предметникам и классным руководителям следует обращать больше внимания именно на этот аспект.

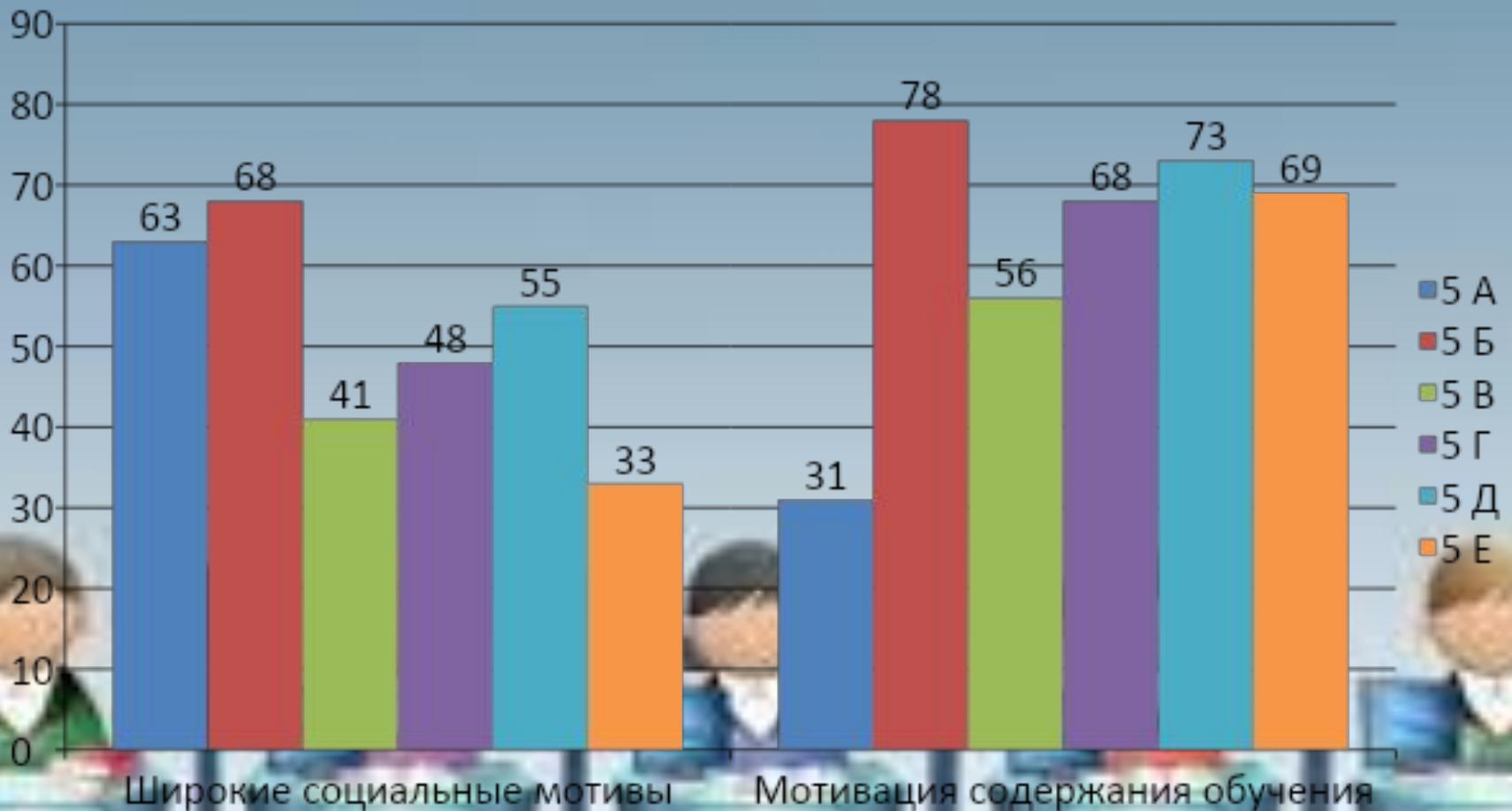


Мотивационный компонент процесса адаптации.

- Цель: выявление основных мотивов учебной деятельности.
- По преобладающей мотивации у обучающихся, можно судить о степени овладения учебной деятельностью и об удовлетворенности ребенка ею.
- А.К. Марковой выделяется несколько различных видов учебной мотивации, которые помогают понять, что побуждает учеников к овладению конкретными знаниями:
- широкие социальные мотивы – подготовка к будущей профессии (ориентация, главным образом, на получение знаний для будущего, желание подготовиться к будущей работе) ;
- мотивация благополучия (стремление получить одобрение со стороны учителей и родителей) ;
- мотивация престижа (желание казаться лучше на фоне сверстников) ;
- мотивация постороннего (внешнего) давления со стороны родителей и педагогов;
- мотивация содержания обучения (уделяется большое внимание изучаемому материалу);
- узкие социальные мотивы (стремление занять определенную позицию в отношении окружающих, например, заслужить их одобрение) .



Сводная 5 классы



Сводная таблица 5 классы

	5 А	5 Б	5 В	5 Г	5 Д	5 Е
Широкие социальные МОТИВЫ	63	68	41	42	55	33
мотивация благополучия	37	60	48	40	45	31
мотивация престижа	13	30	13	18	16	13
мотивация постороннего (внешнего) давления	15	42	20	12	7	6
мотивация содержания обучения	61	78	56	68	73	69
узкие социальные МОТИВЫ	30	56	37	28	27	23

Мотивационная сфера:

- Так как мотивационная сфера ученика играет важную роль в успешности овладения учебной деятельностью. Для того чтобы у учащихся выработать правильное отношение к ней нужно самому учителю строить учебную деятельность особым образом.
- В зависимости от содержания урока учитель должен так организовать учебную деятельность, чтобы сформировать у школьников соответствующий этой работе мотивационный цикл. Этот цикл имеет ряд этапов: от мотивации начала работы (готовность, включенность) к мотивации хода выполнения работы и затем к мотивации завершения.
- Зная тип мотивации, учитель может создать условия для подкрепления соответствующей положительной мотивации. Если это мотивация, связанная с результатом учения, то условиями для ее поддержания могут быть поощрение, показ полезности усваиваемых знаний для будущего, создание положительного общественного мнения и т.п. Если это мотивация, связанная с целью учения, то условием для ее поддержания может быть информация о достигнутых результатах. Для поддержания мотивации, связанной с процессом учения, важны живая и увлекательная организация учебного процесса, активность и самостоятельность учащихся, исследовательская методика, создание условий для проявления их способностей.

