



ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ
1 КЛАССОВ.

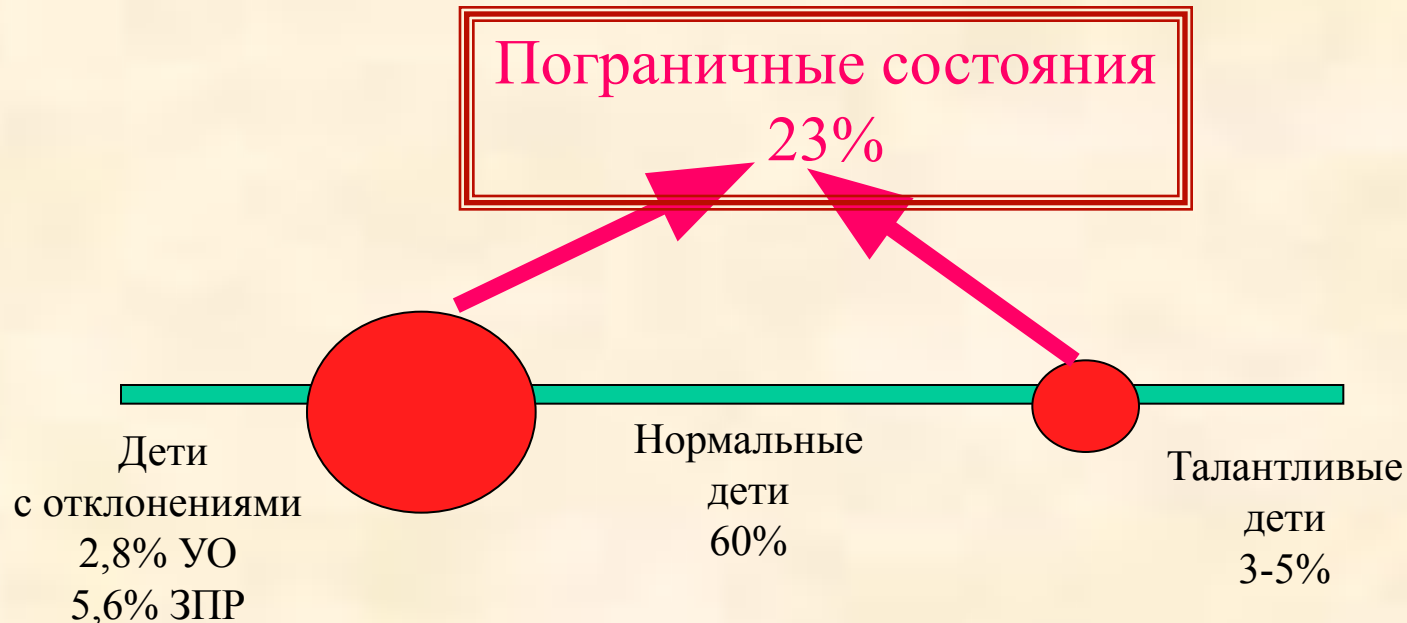
Подготовила Гальцова Т. С.



Школьная дезадаптация.

Школьная дезадаптация - это нарушение равновесия гармоничных отношений между школьной средой и ребенком, у которого нет противопоказаний для обучения и воспитания по нормативам в данном образовательном учреждении, но которые в процессе обучения и воспитания обнаруживают адаптационные трудности, нарушения, проявляющиеся на разных уровнях его развития: биологическом, физиологическом, социальном, психологическом. (Кумарина Г. Ф.)

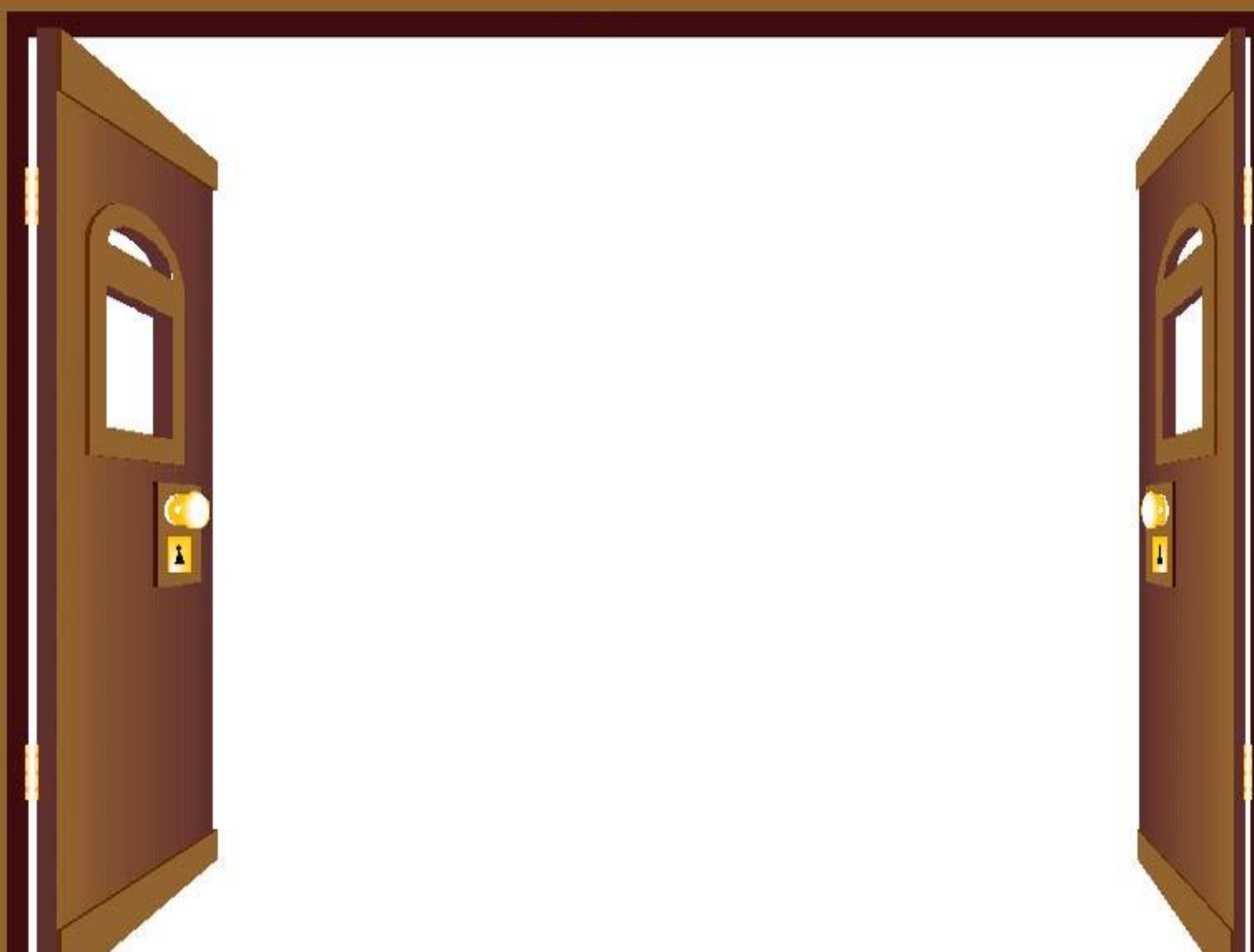
Причины: факторы индивидуального характера (генетические, тип нервной деятельности), психологические (недостатки домашнего тепла), педагогические (перегрузка) - решающие.




Адаптационный период.

I уровень. Положительное отношение к школе. Достаточно легкое усвоение учебного материала. Прилежание. Спокойное принятие указаний и объяснений учителя.

Доброжелательное отношение к сверстникам. Открытость. Охотное и добросовестное выполнение поручений. Адаптация протекает в "разумные" сроки - 2-3 месяца.





III уровень (критический). Отрицательное или индифферентное (безразличное) отношение к школе. Нередки жалобы на нездоровье. Подавленное настроение. Нарушения дисциплины или скованность. Не всегда адекватно принимаются указания взрослого. Часто отказываются от выполнения задания, объясняя это неумением. Отступают перед трудностями при самостоятельной работе. Предпочитают работать по образцу. В целом работоспособны, но быстро устают. Испытывают сложности при взаимодействии со сверстниками, близких друзей в классе обычно не заводят. Иногда являются изгоями. Период успешной адаптации затягивается.

Физиологическая адаптация.

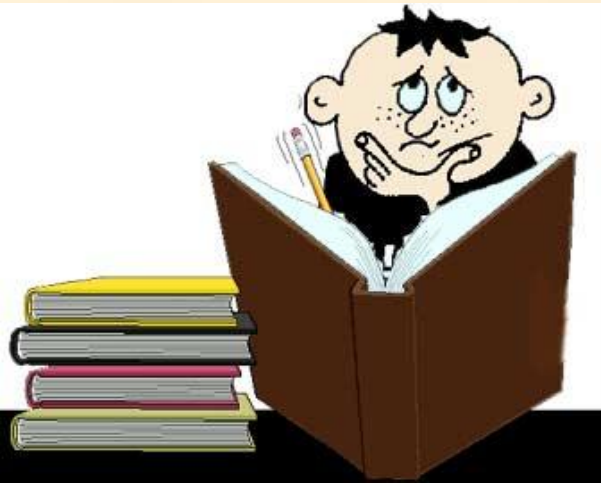
Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

1) Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

2) Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3) После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Продолжительность всего периода адаптации варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика. По наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в 1-ой четверти. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.



Этапы и уровни адаптационных нарушений

1	Трудности в обучении, чувство тревоги, необходимость защиты, возникновение адаптационного напряжения (с родителями, сверстниками, учителем)
2	Пробелы в знаниях, умениях, навыках, потеря мотивации, нарастание адаптационного напряжения, неуверенность, отчуждение
3	Отставание в учебе, замена учебной деятельности (отвлекается), патологические реакции (устомление, болезни), эпизодические конфликты, формируются психозащитные реакции
4	Неуспеваемость, формирование протеста (открытый или скрытый), срыв адаптационных механизмов, постоянные конфликты
5	Отказ от УД, пропуск занятий, внутренний конфликт(хочу - могу) - не хочу, развитие болезни, разрыв личностных отношений



Организация педагогической диагностики.



Программа преддошкольного диагностирования.

- **1 блок.** Состояние здоровья: наличие или отсутствие хронических заболеваний, признаков детской нервности, как часто болеет (сколько дней, раз, чем болел за последний год).
- **2 блок.** Выявление уровня социальной и психолого-педагогической готовности к школе: наличие учебной мотивации, организованность, ответственность, умение общаться, адекватно вести себя, кругозор, уровень развития речи.
- **3 блок.** Сформированность психологических и психофизиологических предпосылок учебной деятельности. Формирование учебной деятельности (видит задачу, знает, как можно ее решить). Умение слушать и слышать, анализ, классификация, сравнение, переработка информации, произвольность внимания, развитие моторики, умение ориентироваться в пространстве, развитие фонематического слуха.

Организация педагогической диагностики.

Анкета для родителей первоклассников.

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу? (нет; да; когда как; затрудняюсь ответить)
2. Приспособился ли он к школьному режиму? (пока нет; в целом да; абсолютно приспособился; затрудняюсь ответить)
3. Переживает ли он по поводу своих учебных успехов и неудач? (нет; скорее нет, чем да; скорее да, чем нет; да)
4. Часто ли ребенок делится с вами школьными впечатлениями? (никогда, иногда, часто, всегда)
5. Каков характер этих впечатлений? (в основном отрицательные эмоциональные впечатления, положительных и отрицательных эмоций примерно поровну, в основном впечатления положительные)
6. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на выполнение домашних заданий? (укажите конкретно)
7. Нуждается ли ребенок в вашей помощи при выполнении домашних заданий? (иногда, часто, всегда, нет, сложно ответить однозначно)
8. Как обычно ребенок преодолевает трудности в работе? (перед трудностями сразу пасует, трудности старается преодолеть сам, затрудняюсь ответить)
9. Способен ли ваш ребенок самостоятельно проверить свою работу, найти и исправить ошибки? (нет; да, когда побудить к этому; да)
10. Часто ли ребенок жалуется на одноклассников, обижается на них? (довольно часто; бывает, но редко; практически нет; затрудняюсь ответить)
11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без напряжений? (нет; скорее нет, чем да; скорее да, чем нет; да)



Организация педагогической диагностики.

Беседа с детьми 6 лет.

У детей полоски бумаги с 5 прямоугольниками.

1. Нравится ли тебе ходить в школу? Если **да**, то закрась 1 прямоугольник **красным**, **нет** - синим, **не знаю** - желтым.
2. Больше всего тебе нравится: **заниматься со взрослыми** – закрась **красным** 2 прямоугольник; **смотреть телевизор** - синим, **затрудняюсь ответить** - желтым.
3. В школе тебе больше всего нравится: **перемены** - **красным** 3 прямоугольник; **друзья** - синим, **занятия** - **зеленым**, **затрудняюсь ответить** - желтым.
4. Хотел бы ты еще на год остаться в детском саду или дома? **Да** - синим 4 прямоугольник; **нет** - **красным**, **не знаю** - желтым.
5. Если бы была возможность учиться дома с мамой, ты бы согласился? **Да** - синим 5 прямоугольник; **нет** - **красным**, **не знаю** - желтым.



Организация педагогической диагностики.

Социометрические исследования "Дворец, дом, шалаш".

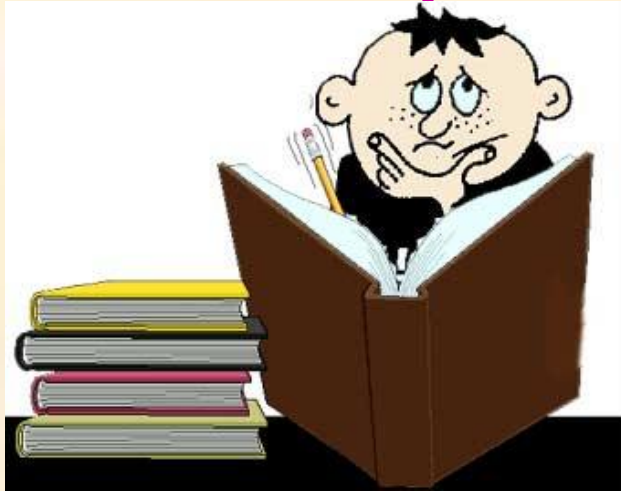
Каждому ученику предлагаются рисунки дворца, дома, шалаша, таблички с именами или фамилиями одноклассников, включая табличку с собственным именем. Ребенок должен расселить себя и одноклассников в эти три строения. Результаты фиксируются и анализируются:

- с кем решил жить каждый ребенок;
- как много одноклассников взял к себе;
- как много ребят взяли его.

По итогам заполняется таблица:

ФИ ученика	Выбор того, с кем решил жить				Кол-во выборов, которые сделал уч-к
	1	2	3	4	
1					
2					
3					
4					
Кол-во ребят, которые выбрали уч-ка					

Психологические причины неуспеваемости.



• Первая психологическая причина неуспеваемости - НЕДОСТАТОЧНОСТЬ РЕСУРСОВ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ И МЫШЛЕНИЯ.

• Вторая психологическая причина неуспеваемости - НЕУМЕНИЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕСУРСАМИ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ И МЫШЛЕНИЯ.

• Третья психологическая причина неуспеваемости - ОТСУТСТВИЕ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ МОТИВАЦИИ

• Четвертая психологическая причина неуспеваемости - СОЦИАЛЬНАЯ НЕЗРЕЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА



ПУТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПРИ УТРАТЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ

ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - ЭТО СТИМУЛЯЦИЯ И ПОДДЕРЖКА РАЗНООБРАЗНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА, ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОЦЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЙ, СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЕЕ РАЗВИТИЯ.



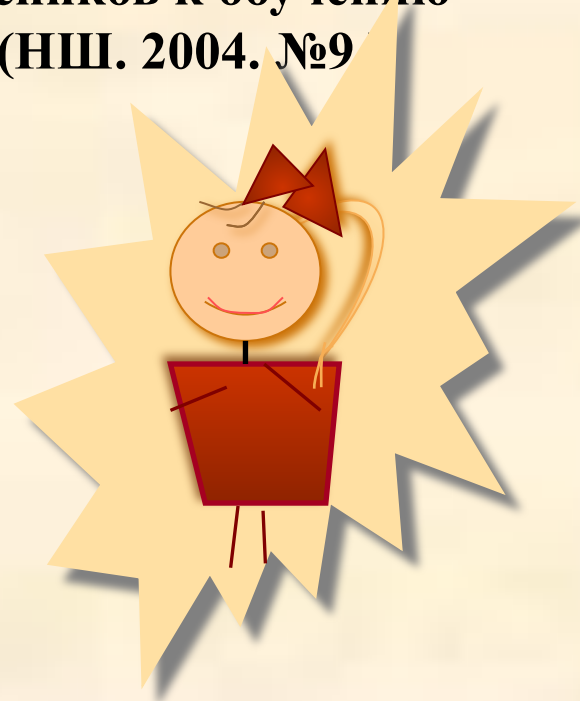
- 1. Поощрение готовности к поиску противоречий, несоответствий.
- 2. Создание таких условий, при которых уже сам поиск доставлял бы удовлетворение независимо от его результата.
- 3. Укрепление положительной самооценки ребенка.

Как ускорить привыкание первоклассников к обучению средствами физической культуры. (НШ. 2004. №9)

Снижение уровня беспокойности (неусидчивости).

Ритмичное дыхание. 1-4 - вдох, 5-8 - выдох. (доводим до 1-6, 7-12; с 1 минуты до 3 минут через 3-4 недели)

Дерево. И.п. стоя, ноги вместе. Одновременно со вдохом плавно поднять руки вверх и сложить ладони над головой. Подбородок приподнят, грудь развернута. Дыхание свободное. Держать позу 30 сек. Вернуться в И.п.



Черпаем море, разводим облака. И.п. - стоя, руки внизу, левая нога впереди, колени полусогнуты. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки через стороны вверх, прогнуться назад. Наклоняя туловище вперед, делая медленный выдох, опустить руки через стороны вниз. 4-6 раз.

Снижение быстрого нарастания утомления.

Журавль. И.п. - основная стойка, ладони сложены перед грудью. Приподнять

сировать
ноге 20-30
и.п.
кнение на

Руки за спину. И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Правую руку поднять вверх и завести за спину; левую руку завести за спину снизу и соединить пальцы рук в "замок". Выдержать 30 сек. Повторить упражнение с другой руки.

Фея сна. Закрывают глаза, расслабляют мышцы и "засыпают" (сидя или стоя).

Поглаживание рук. И.п. - стоя свободно, руки перед грудью. Активно потереть ладонь о ладонь в течение 10-15 сек. Теплой ладонью одной руки выполнить поглаживание тыльной части другой руки, от пальцев к запястью (5-7 раз). Поменять руки и выполнить поглаживание другой руки. После этого выполнить поглаживание сначала одного, а затем другого предплечья.



Снижение негативной реакции на низкие оценки.

Дыхательная гимнастика. Задержка дыхания на вдохе с круговым вращением рук вперед и назад - 3 - 4 раза; рывки руками в стороны при задержке дыхания - 4 раза; ритмическое дыхание на счет 1- 4 - вдох, 5 - 8 - выдох. - 1-2 мин.

*Дыхание в быстром темпе.
Перебор пальцев.
Одновременное и поочередное сжатие кистей.
Ассиметричное постукивание.*

Сгибание и разгибание рук. Медленный и глубокий вдох через нос, руки вперед ладонями вверх. Задев дыхание и сжав пальцы в кулак, быстро согнуть руки к плечам, а затем медленно с силой выпрямить вперед. Повторить 2-3 раза. С выдохом опустить руки и расслабить мышцы.

Дровосек. Из основной стойки одновременно с плавным выдохом поднять руки вверх, задержать позу и резко наклониться вперед, руки резко "бросить" вниз одновременно с выдохом "Ха". Выпрямиться. Повторить 3 - 4 раза.

