Школьная дезадаптация: виды, причины и способы преодоления

Методические рекомендации для учителя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Феноменология дезадаптации (как проявляется)** | **Возможные причины** | **Взаимодействие с родителями в период адаптации** | **Рекомендации**  |
| **психологические** | **социальные** |
| 1-е классы |  **Физиологическое состояние:*** часто болеет, наблюдается сильное снижение веса, снижение/повышение артериального давления,
* головные боли, энурез, энкопрез,
* утомление, переутомление,
* капризность.

**Поведение:*** бьет себя в ситуации неуспеха, постоянно грызет ручку , вскакивает с места на уроке, ходит по классу, невнимательный,
* не работает в одном темпе с классом.
* нежелание идти в школу(жалобы «все обижают, никто не слушается, учитель не любит»)
* отказывается от участия в совместных играх,
* нервничает, отказывается от продолжения работы,
* не следует установленным правилам.

Эмоциональная сфера: замкнутость,* снижение инициативности и самостоятельности, трудности во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми,
* слабое стремление к достижению цели,
* не умеет принимать собственные решения
 |  Низкая сопротивляемость стрессу, несформированность механизмов совладания со стрессом;- страхи, повышенный уровень тревожности.Способность к регуляции поведения снижена,Несформированность «внутренней позиции школьника»;-особенности эмоциональной сферы( низкая самооценка )-изменение - социального статуса (стал школьником);саморегуляция-нарушение речевого и психического развития, несформированность коммуникативных навыков | Индивидуальные особенности организма, способы реагирования; особенности воспитания в семье;специфика мер наказаний в семье;непосещение детского сада;несформированность норм поведения; - отсутствие контакта с педагогом;-Трудности в системе взаимоотношений и взаимодействия со сверстниками | Взаимодействуя с родителями, необходимо использовать такие психотехнические приемы, как техники слушания, технику поддержки, технику Я-высказывания, применяемую в ситуации конфликта.Беседуя с родителями, описывайте ситуацию по следующим позициям:**Поведение** («бьет себя в ситуации неуспеха, грызет ручку…»)**Физиологическое состояние**(«часто болеет, плохо спит…»)**Эмоциональная сфера**(«замкнут, агрессивен…»)Помните, что родители стараются делать все, что могут и как понимают.Это может расходиться с Вашим взглядом на ситуацию.Поэтому найдите в позиции родителей сильную сторону и стройте беседу, опираясь на нее.Результатом Вашей встречи должно быть сотрудничество.Если этого не получилось, держите нейтралитет (не равнодушие!), продолжая работать с ребенком и консультируясь со специалистами(психологи, логопеды, дефектологи). | **Для родителей:**«Не показывайте ребенку свою чрезмерную озабоченность его школьными успехами.Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка и смещайте фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми.Обязательно поручайте ребенку дела по дому».**В школе:**Социализация:- Активно включать детей в подготовку и проведение школьных праздников, дежурств, экскурсий, внеклассных мероприятий. Проводить «разгрузочные» 5-минутки в течение урока (психогимнастику).Психологический аспект:- Подчеркивать, выделять ту сферу деятельности, где ребенок наиболее успешен (это может быть футбол, рисование, танцы и т.д.), оказывая ребенку поддержку, помогая ему обрести веру в себя.Внимательно слушать ребенка и признавать его право на те или иные чувства.При необходимости обратиться к соответствующим специалистам (педиатр, невролог, психолог и др.) |
| 5-е классы | **Физиологическое состояние:*** внешний вид ребенка усталый,утомленный, беспокойный сон;
* значительные трудности утреннего пробуждение,
* вялость.
* постоянные жалобы на плохое самочувствие.

**Поведение:** Дома, с родителями:* нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне;
* стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы
* нежелание выполнять домашние задания.

В школе:* создает шум на уроке, задевая других детей,
* нарушает правила поведения,
* агрессивное поведение на переменах,
* нецензурная лексика, драки
* регулярные опоздания, пропуски занятий
* негативные характеристики в адрес школы, учителей и одноклассников
* жалобы на те или иные события, связанные со школой.

**Эмоциональное состояние:*** резкое повышение тревожности, выражающееся повышенной или пониженной активностью,
* вспыльчивость,
* обидчивость,
* трудности в установлении контакта
* гиперчувствительность и ранимость
 |  Смена гормонального фона, повышенный уровень тревожности, неадекватная самооценка-смещение приоритетов с учебной деятельности в сторону межличностного общения, как особенность подросткового возраста,Сильное развитие чувства справедливости, отстаивание которого приводит к конфликтам как в школе, так и семье.  | * Много разных учителей
* новое, непривычное расписание,
* много новых кабинетов, новый классный руководитель
* проблемы со старшеклассниками.
* существенно возросший темп и объем работы.

(как в классе, так и дома)* рассогласованность, даже противоречивость требований отдельных педагогов.
* ослабление или отсутствие контроля со стороны родителей
* необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностями речи учителей
* неумение работать с текстами, что замедляет темп деятельности
 | Родители 5-х классов испытывают сильное чувство тревоги из-за того, что в средней школе дети должны становиться более самостоятельными. От них требуется самоорганизованность, саморегуляция, «собранность» и т.д. Новый этап в развитии как ребенка, так и семьи проходит неспокойно. Учителю необходимо сохранять нейтральную позицию и терпеливо (без раздражения как внешнего, так и внутреннего), выслушивать их опасения и пожелания, разъяснять им особенности возраста и все связанные с этим проявления.Учителю необходимо плавно перейти от опеки к более взрослому общению с детьми и проводить в классе мероприятия направленные на социализацию (походы, экскурсии, дискуссии о дружбе и справедливости и т.д.). | **Родителям:** Принятие чувств ребенка и его права на них, несмотря на те неудачи ,с которыми он уже столкнулся. Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка постарайтесь, встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом. Если в семье произошли какие то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка, сообщите об этом классному руководителю Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации ,вместе ищите выход из конфликтов и затруднительных ситуаций. Помогите выучить имена новых учителей. Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятельностью. Приучайте его к самостоятельности постепенно ,познакомтесь с одноклассниками. Недопустимы физические меры воздействияисключение мер наказания, таких как лишение удовольствий. Поощрение и предоставление самостоятельности в учебной работе. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка. **В школе**Приоритетным направлением в этот период является создание в классе атмосферы психологической безопасностиРабота по развитию навыков общения в качестве профилактики конфликтовФормирование и развитие навыков разрешения конфликтов.Проблемы подростковой толерантности.Дружба.  |
| 10-классы | **Физиологическое состояние:** -быстро утомляется,-проявления хронических заболеваний, -у девочек периодические недомогания,-более яркие проявления вегето-сосудистой дистонии,-частые головные боли - психосоматические расстройства.**Поведение:** учащийся  становится недисциплинированным, невнимательным, -отстает в учебе, низкая успеваемость - систематические прогулы- регулярное невыполнение домашнего задания- споры и препирательства с педагогом- не приносит учебники, тетради на уроки- драки, правонарушения- курение,употребление алкоголя,психоактивных веществ- «сидит» в интернете допоздна**Эмоциональное состояние:**-резкая смена настроений;-неуверенность в общении со сверстниками;-трудности в выборе профессии, в выборе профиля;-немотивированная внешне агрессия.  | Неадекватный уровень притязанийнесформированность жизненных планов, целей, перспектив и системы ценностей;-трудности в установлении контактов с окружающими людьми (несформированность навыков общения)  | Адаптация в новом коллективе,- адаптация к увеличившейся учебной нагрузке по определенному профилю, к новым требованиям учителей.  -смена критериев оценки - изменение отношений в семье- стремление к приобретению определенного статуса в группе сверстников- смещение приоритетов в сторону романтических отношений, как особенность данного возрастного этапа | С родителями старших подростков стоит обсудить проблему взаимопонимания с взрослеющими детьми, тему беспокойства о безопасности детей, тему их романтических отношений. Необходимо понимать и объяснить это родителям, что наступил период перехода внутрисемейных отношений на новый этап – адаптации подростков к взрослой жизни и о помощи родителей им на этом этапе. Помочь родителям понять детей, научиться разбираться в мотивах их поступков. Необходимо помочь каждому родителю осознавать свои мотивы воспитания ребенка с целью дальнейшего развития его как личности. |   **В школе** Организовать ппсихологическую и ппедагогическую пподдержку учащимися, у у которых выявлена ттревожность по оотношению к школе;Классному руководителю учесть дданные ппсихологической ддиагностики при фформировании кклассного коллектива;- Учителям-ппредметникам учесть дданные ппсихологической ддиагностики в своей рработе;- Психологу школы совместно с классными руководителями, довести до сведения родителей учащихся 10-х классов, результаты диагностики.- Избегать морализаторских бесед и нотаций с детьми, это может вызвать обратную реакцию у учеников, замкнутость или агрессию.- В случае конфликтной ситуации предоставьте ребенку право выбора, признайте его чувства, избегайте унижений, сарказма и высмеивания ребенка. - |

Школьная дезадаптация: виды, причины и способы преодоления

Методические рекомендации для учителя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Феноменология дезадаптации (как проявляется)** | **Возможные причины** | **Виды работ и методики для определения причин и характера дезадаптации****(**для психологов) | **Рекомендации**  |
| **психологические** | **социальные** |
| 1-е классы | - Физиологическое состояние:* часто болеет, наблюдается сильное снижение веса, снижение/повышение артериального давления,
* головные боли, энурез, энкопрез,
* утомление, переутомление,
* капризность.

Поведение:* бьет себя в ситуации неуспеха, постоянно грызет ручку , вскакивает с места на уроке, ходит по классу, невнимательный,
* не работает в одном темпе с классом.
* нежелание идти в школу(жалобы «все обижают, никто не слушается, учитель не любит»)
* отказывается от участия в совместных играх,
* нервничает, отказывается от продолжения работы,
* не следует установленным правилам.

Эмоциональная сфера: замкнутость,* снижение инициативности и самостоятельности, трудности во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми,
* слабое стремление к достижению цели,
* не умеет принимать собственные решения
 |  Низкая сопротивляемость стрессу, несформированность механизмов совладания со стрессом;- страхи, повышенный уровень тревожности.Способность к регуляции поведения снижена,Несформированность «внутренней позиции школьника»;-особенности эмоциональной сферы( низкая самооценка )-изменение - социального статуса (стал школьником);саморегуляция-нарушение речевого и психического развития, несформированность коммуникативных навыков | индивидуальные особенности организма, способы реагирования; особенности воспитания в семье;специфика мер наказаний в семье;-непосещение детского сада;-несформированность норм поведения; - отсутствие контакта с педагогом;-Трудности в системе взаимоотношений и взаимодействия со сверстниками | **Методики:** **(диагностика)** модифицированный Т.А. Нежновой,(Личностное развитие)Д.Б. Эльконин ,А.Л. Венгер «Методика беседа о школе».Регулятивное)Методика «Кодирование» Векслер. Познавательная «общий прием решения задач» А.Р.Лурия. «Рукавички»Коммуникативные**Виды работ:** Проведение адаптационных занятий в самом начале года.Проведение индивидуальных или групповых и индивидуальных консультаций для родителей, педагогов по проблеме адаптации, по возрастным особенностям детей.Проведение диагностических обследований адаптации в школьной среде.Проведение индивидуальной или групповой развивающей работы с детьми с целью коррекции психологических проблем, которые выявлены психологическим исследованием адаптации. **Примеры программ:** Слободяник Н.П. «Я учусь владеть собой».Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет (развивающие игры, психотерапевтические сказки).Коробкина С.А. Цикл занятий «Я в школе», «Лестница роста» | **Для родителей:**«Не показывайте ребенку свою чрезмерную озабоченность его школьными успехами.Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка и смещайте фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми.Обязательно поручайте ребенку дела по дому».**В школе:**Социализация:- Активно включать детей в подготовку и проведение школьных праздников, дежурств, экскурсий, внеклассных мероприятий. Проводить «разгрузочные» 5-минутки в течение урока (психогимнастику).Психологический аспект:- Подчеркивать, выделять ту сферу деятельности, где ребенок наиболее успешен (это может быть футбол, рисование, танцы и т.д.), оказывая ребенку поддержку, помогая ему обрести веру в себя.Внимательно слушать ребенка и признавать его право на те или иные чувства.При необходимости обратиться к соответствующим специалистам (педиатр, невролог, психолог и др.) |
| 5-е классы | Физиологическое состояние:* внешний вид ребенка усталый,утомленный, беспокойный сон;
* значительные трудности утреннего пробуждение,
* вялость.
* постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Поведение: Дома, с родителями:* нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне;
* стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы
* нежелание выполнять домашние задания.

В школе:* создает шум на уроке, задевая других детей,
* нарушает правила поведения,
* агрессивное поведение на переменах,
* нецензурная лексика, драки
* регулярные опоздания, пропуски занятий
* негативные характеристики в адрес школы, учителей и одноклассников
* жалобы на те или иные события, связанные со школой.

Эмоциональное состояние:* резкое повышение тревожности, выражающееся повышенной или пониженной активностью,
* вспыльчивость,
* обидчивость,
* трудности в установлении контакта
* гиперчувствительность и ранимость
 |  Смена гормонального фона, повышенный уровень тревожности, неадекватная самооценка-смещение приоритетов с учебной деятельности в сторону межличностного общения, как особенность подросткового возраста,Сильное развитие чувства справедливости, отстаивание которого приводит к конфликтам как в школе, так и семье.  | * Много разных учителей
* новое, непривычное расписание,
* много новых кабинетов, новый классный руководитель
* проблемы со старшеклассниками.
* существенно возросший темп и объем работы.

(как в классе, так и дома)* рассогласованность, даже противоречивость требований отдельных педагогов.
* ослабление или отсутствие контроля со стороны родителей
* необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностями речи учителей
* неумение работать с текстами, что замедляет темп деятельности
 | **Методики:** **(диагностика)**Опросники: «Чувства к школе» «Отношение к учебным предметам», «Черты идеального учителя», методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью,Мотивация Лусканова, тревожность Филлипс.**Виды развивающей работы:** Групповые и индивидуальные формы работы с учащимися (тренинговые занятия, игры, классные часы). Проведение индивидуальных или групповых консультаций для родителей ,педагогов по проблеме адаптации, по возрастным особенностям детей.**Примеры программ:**Развивающие занятия Цикл « Я пятиклассник» (адаптационные классные часы для пятиклассников", Хухлаева «Тропинка к своему Я».Программа «Жизненные навыки» под ред. С.В.Кривцовой | **Родителям:** Принятие чувств ребенка и его права на них, несмотря на те неудачи ,с которыми он уже столкнулся. Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка постарайтесь, встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом. Если в семье произошли какие то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка, сообщите об этом классному руководителю Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации ,вместе ищите выход из конфликтов и затруднительных ситуаций. Помогите выучить имена новых учителей. Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятельностью. Приучайте его к самостоятельности постепенно ,познакомтесь с одноклассниками. Недопустимы физические меры воздействияисключение мер наказания, таких как лишение удовольствий. Поощрение и предоставление самостоятельности в учебной работе. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка. **В школе**Приоритетным направлением в этот период является Создание в классе атмосферы психологической безопасностиРабота по развитию навыков общения в качестве профилактики конфликтовФормирование и развитие навыков разрешения конфликтов.Проблемы подростковой толерантности.Дружба  |
| 10-классы | Физиологическое состояние: -быстро утомляется,-проявления хронических заболеваний, -у девочек периодические недомогания,-более яркие проявления вегето-сосудистой дистонии,-частые головные боли - -психосоматические расстройства.Поведение: учащийся  становится недисциплинированным, невнимательным, -отстает в учебе, низкая успеваемость - систематические прогулы- регулярное невыполнение домашнего задания- споры и препирательства с педагогом- не приносит учебники, тетради на уроки- драки, правонарушения- курение,употребление алкоголя,психоактивных веществ- «сидит» в интернете допозднаЭмоциональное состояние:-резкая смена настроений;-неуверенность в общении со сверстниками;-трудности в выборе профессии, в выборе профиля;-немотивированная внешне агрессия. |  Неадекватный уровень притязанийнесформированность жизненных планов, целей, перспектив и системы ценностей;-трудности в установлении контактов с окружающими людьми (несформированность навыков общения)  | Адаптация в новом коллективе,- адаптация к увеличившейся учебной нагрузке по определенному профилю, к новым требованиям учителей.  -смена критериев оценки - изменение отношений в семье- стремление к приобретению определенного статуса в группе сверстников- смещение приоритетов в сторону романтических отношений, как особенность данного возрастного этапа | **Методики: (диагностика)**Тест школьной тревожности.Диагностика самочувствия активности настроения опросник САН.Состояния психологического климата в классе.**Виды работ:** Проведение классных часов, консультирование учащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации. Проведение тематических диагностических исследований. Родительские собрания «Направо пойдешь, налево пойдешь» Оказание психологической помощи в определении целей, помощь в личностном развитии и самоопределении. (консультации, групповая работа) .Психологические игры, тренинги ( «Следопыт», «Остров» и т.п.), деловые игры ( «Перспектива»), привлечение к участию в социальной жизни школы и внеклассных мероприятиях). |  **В школе** Организовать ппсихологическую и ппедагогическую пподдержку учащимися, у у которых выявлена ттревожность по оотношению к школе;Классному руководителю учесть дданные ппсихологической ддиагностики при фформировании кклассного коллектива;- Учителям-ппредметникам учесть дданные ппсихологической ддиагностики в своей рработе;- Психологу школы совместно с классными руководителями, довести до сведения родителей учащихся 10-х классов, результаты диагностики.- Избегать морализаторских бесед и нотаций с детьми, это может вызвать обратную реакцию у учеников, замкнутость или агрессию.- В случае конфликтной ситуации предоставьте ребенку право выбора, признайте его чувства, избегайте унижений, сарказма и высмеивания ребенка.  |

Как эффективно использовать эту таблицу?

Описывайте проявления дезадаптации без эмоциональной окраски, просто перечисляйте действия ребенка, желательно в глаголах.

При встрече с родителями опишите симптомы и объясните предполагаемую причину, стараясь не вызвать у них тревогу или сопротивление (это может выражаться и оправдательно, и агрессивно), Ваша цель: показать родителям, что такая реакция ребенка возможна и надо с ней работать, а не ждать, пока «само пройдет».

Постарайтесь сохранять нейтральность как в отношении детей, так и родителей. Это непросто! Но это - профессионально грамотная позиция.

Сохраняйте свою самоценность! Это важно для профилактики эмоционального выгорания.