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 воздействия  исключение 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 безопасности  Работа по развитию навыков общения в качестве профилактики конфликтов  Формирование 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 притязаний  несформированность 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 воздействия  исключение 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 безопасности  Работа по развитию навыков общения в качестве профилактики конфликтов  Формирование 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 притязаний  несформированность 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.