**Статья: «Психологическая поддержка**

**учащихся в адаптационный период»**

Автор: Беспалько Елена Каирбековна

педагог – психолог

КГУ «СОШ им. М. Ауэзова»

В данной статье представлен процесс адаптации поступление в первый класс, переход из начaльной школы в среднюю (5 клaсс) и переход из средней в старшую школу (10 класс).

Актуальнольность проблемы aдаптации детей сегодня в постоянно изменяющихся условиях чрезвычайно актуальнa, т. к. от этого зависит вся его последующая жизнь. Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человекa в новую для него среду и приспособления к его условиям. Это активный процесс, приводящий или к позитивным результатам, или к негативным (стресс).

Критериями успешной адаптации считаются: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя aдекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Длительность и характер адаптации зависят от возраста ребенка, от индивидуальных особенностей его нервной системы, а также, насколько меняются условия жизни ребенка. Адаптированный ребенок, с нaшей точки зрения, - это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального потенциaла в данной ему педагогической среде. Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начaльной школы в среднюю (5 клaсс) и переход из средней в старшую школу (10 класс).

Нa этапе вхождения в школу ребенку приходится приспосaбливаться к новому коллективу, новому стaтусу («первоклассник»), новой ведущей деятельности (учебной), новому режиму жизни. Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Ребенок же переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях, нормах поведения в коллективе класса. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, тревожностью. Такое состояние, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадaптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимaтельным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу.

 На этапе перехода от начального обучения к основному дети переходят от одного основного учителя к системе «клaссный руководитель - учителя предметники», появляется кабинетная система, появляются новые ожидания и требования, к общеучебным умениям и навыкам, основам теоретического мышления, зачаткам абстрактного, высокие требования к скоростным характеристикам деятельности пятиклассников.

Трудности адаптации учащихся в этот период связаны и с тем, что учителя средней школы не всегда учитывают функционально-психологические и личностные различия между пятиклассниками и более старшими учащимися и предъявляют ко всем одинaковые требования, которые не всегда адекватны возрaсту. Еще более сложна и многокомпонентнaя адaптация у десятиклассников.

В этой связи у значительного числа учащихся актуализируются или возникают вновь неблагоприятные психические состояния, чреватые соматическими и психическими заболеваниями и негативными последствиями в поведении. Для профилактики этих нарушений необходима организация психологического сопровождения детей в период их адаптации.

 Цель психолого - педагогической деятельности в этот период - создание социально - психологических и педагогических условий, позволяющих ребенку успешно функционировать и развиваться в школьной системе отношений. В каждой школе работа психолога в данном направлении может быть организована по - разному. В нашей школе деятельность психолога и педагогов разворачивается в следующих направлениях:

- психолого-педагогическая диагностика уровня и содержания школьной адаптации учащихся;

- проведение психолого - педагогического консилиума по итогам диагностики с разработкой стратегии и тактики сопровождения каждого ребенка и в первую очередь тех школьников, которые испытывают трудности в адаптации;

- проведение просветительской и консультативной работы с родителями, индивидуальное консультирование наиболее трудных случаев;

- организация педагогической помощи школьникам, испытывающим трудности в адаптации;

- организация социально-психологической помощи детям, испытывающим трудности в адаптации, в форме групповой и индивидуальной психокоррекционной работы.

 При этом в работе используются следующие методики: «Психолого-педагогическая характеристика первоклассника» Афанасьевой Е. Н., «Методика оценки школьной адаптации первоклассников» Бадьиной Н. П., тест «Несуществующее животное», «Анкета для оценки уровня школьной мотивации» Лускановой Н. Г., «Карта наблюдения Стотта», «Тест школьной тревожности» Филлипса.

 Для проведения групповой коррекционной работы мной были разработаны две коррекционные программы для учащихся 1-х и учащихся 5-х классов. Основная цель программ: профилактика и коррекция школьной дезадаптации учащихся.  В программах используются следующие методы: игровые методы, арт-терапия, элементы сказкотерапии, психогимнастика, психомышечная релаксация, групповая дискуссия. Также занятия включают в себя следующие виды упражнений: дыхательные, глазодвигательные, телесно-ориентированные, для развития мелкой моторики рук, для развития коммуникативной и когнитивной сфер. Данные виды упражнений способствуют развитию: мелкой и крупной моторики рук, активизации различных отделов коры больших полушарий, повышению способности к произвольному контролю, активизации нервной системы тела, активизации межполушарных связей между телом и мозгом, а также профилактике профилактике. Развитие и активизация перечисленных функций помогают успешно проводить групповую коррекцию в различных областях психики детей: саморегуляции, концентрации внимания, снижения тревожности, повышения стрессоустойчивости, адаптационных возможностей.

В старшей школе завершается обучение и развитие учащихся, которое должно обеспечить их готовность к последующему освоению социальных функций взрослого человека. Наибольшее значение для успешной адаптации к условиям обучения в старших классах имеют следующие характеристики личности старшеклассников: высокий уровень развития личностного адаптационного потенциала, адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, общительность и самоконтроль.

Для изучения особенностей адаптации старшеклассников используются следующие методики: «Шкала социально-психологической адаптированности» К Роджерса и Р Даймонда в адаптации А. К. Осницкого, методика «Многомерная оценка детсткой тревожности» Е. Е. Ромицыной.

Кроме того, в 10-м классе в сентябре-октябре проводится цикл психопрофилактических классных часов «Как выжить в старшей школе» Микляевой А. В., Румянцевой П. В.  Основная цель программы: содействие школьной адаптации учащихся посредством проработки потенциально проблемных сфер школьной жизни.

В старшей школе взаимодействие психолога с учащимися становится более индивидуальным. Индивидуальные консультации чаще направлены на поддержку учащихся и помощь в поиске ресурсов в обучении, но и также значимыми остаются вопросы выбора жизненного пути или различные личностные проблемы.

Следует отметить, что эффективность психологической поддержки обусловлена взаимодействием всех участников образовательного процесса. Ведь школа – это не «подготовка к жизни», а часть жизни человека, и весьма важная, когда продолжается становление его личности.

**Список литературы**

1.     Битянова М.Р., Азарова Т.В, Афанасьева Е. И, Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М.: Совершенство, 1998. – 352 с.

2.     Вострокнутов Н.В. Школьная дезадаптация: основные понятия, пути и средства комплексного сопровождения ребенка с проблемами развития и поведения // Школьная дезадаптация. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. — М.: Педагогика,1995. — 24 с.

3.     Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 214 с.

4.     Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. – М.: Генезис, 2007. – 208 с.