**Адаптация новых учеников в школе.**

Адаптация – это приспособление человека к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму труда и отдыха. Адаптированный учащийся – это учащийся, приспособленный к школьной среде, готовый к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов.

Необходимость адаптации ученика на этапе перехода из одной школы в другую обусловлена изменением социального окружения детей (новый состав класса и/или новые учителя) и системы деятельности (новая учебная ситуация, формы и методы обучения). Учебные нагрузки интенсифицируются, первое время ученик переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в измененном коллективе класса и пр.

В ноябре 2015 г. в гимназии им. В. Качалова было проведено исследование адаптации новых учеников.

Были поставлены следующие задачи и цели:

* исследовать эмоциональное состояние учеников, пришедших учиться в гимназию в 2015 году;
* увидеть, как проходит процесс адаптации у новых учеников;
* составить рекомендации родителям, ученикам и учителям о том, как облегчить процесс адаптации новых учеников в школе.

В исследовании использовались профессиональные методики:

* САН (исследование самочувствия, активности, настроения)

Методика состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым ученик должен свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой нужно отметить степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

* Тест-опросник Спилбергера (исследование тревожности).

Шкала тревоги Спилбергера является информативным способом оценки уровня тревожности и наглядно показывает на сколько благополучно проходит процесс адаптации у ученика.

Были получены следующие результаты.

**6-е классы**

1. Процесс адаптации

 Анализ результатов показал положительную динамику процесса адаптации учеников 6-х классов: 53% новых учеников средний показатель уровня тревожности, 30% учеников – низкий уровень тревожности, и лишь 17% - высокий.

 2. Психоэмоциональное состояние учеников

 Анализ результатов, полученных по методика САН показал положительный результат, по шкалам «самочувствие», «активность» и «настроение»; только 20% учеников отметили свое состояние по шкале «активность» как неудовлетворительное.

**7-е классы**

 1. Процесс адаптации

 2. Психоэмоциональное состояние учеников

 Тестирование показало, что у всех учащихся уровень тревожности колеблется от низкого до среднего. Свое состояние по шкалам «самочувствие», «активность», «настроение» ученики оценивают положительно. Это дает повод сделать вывод, что в школе ученики чувствуют себя неплохо.

**8-е классы**

1. Процесс адаптации

2. Психоэмоциональное состояние учеников

 Анализ результатов показал, что 56% учеников имеют низкие показатели уровня тревожности, 27% - средний и 17% - высокий.

 Психоэмоциональное состояние можно расценивать, как положительное, за небольшим исключением в самооценке самочувствия.

**I-e гимназические классы**

1. Процесс адаптации

2. Психоэмоциональное состояние учеников

Большинство учеников I-х гимназических классов (67%) имеют средний уровень тревожности. Это неплохой результат, который говорит о положительной тенденции в процессе адаптации учеников. Так же у 78% учеников удовлетворительно оценивают свои самочувствие, активность и настроение.

**II -e гимназические классы**

1. Процесс адаптации

2. Психоэмоциональное состояние учеников

Анализ результатов тестирования показал, что 60% учеников имеют средний уровень тревожности, и 40% - высокий. Это можно объяснить тем, что некоторым ученикам требуется больше времени для адаптации в новом учебном заведении, а так же приближением экзаменационного периода. Тем не менее, 75% учеников положительно оценивают свое состояние по шкалам «самочувствие», «активность», «настроение».

**III-e гимназические классы**

1. Процесс адаптации

2. Психоэмоциональное состояние учеников

 Результаты показали, что большинство учеников (88%) имеют низкий и средний уровень тревожности, 34% - высокий. Так же 70 % учеников положительно оценивают свое самочувствие, активность и настроение, и лишь 30% - неудовлетворительно.

**IV-е гимназические классы**

1. Процесс адаптации

2. Психоэмоциональное состояние учеников

 Из всех участвующих в исследовании учеников, 68% имеют низкие и средние показатели уровня тревожности, 32%- высокий. Процесс адаптации, совмещенный с подготовкой к выпускным экзаменам могут объяснить данные показатели. Это также объясняет снижение активности и настроения.

Выводы

Исследование показало, что большинство учеников успешно преодолевают период адаптации, удовлетворены процессом обучения, им нравится посещать гимназию, они не испытывают неуверенности и страхов. Дети привыкают к учителям, одноклассникам, правилам школы.

Есть ученики, которые проходят адаптацию сложнее, испытывают дискомфорт и неуверенность. Чаще всего, это ученики младшего звена школы. Родителям таких учеников мы подготовили несколько советов о том, как помочь ребенку адаптироваться, как облегчить процесс обучения и общения со сверстниками и учителями.

И так:

* Очень важно развивать у ребенка самостоятельность, научить его выполнять правила, в том числе и правила безопасности.
* Подготовьте ребенка к тому, что в новой школе он может столкнуться и с негативными оценками своей работы, учите не теряться и не расстраиваться, когда его критикуют учителя, или дразнят одноклассники.
* Важно научить ребенка выражать свои потребности словами, а не агрессией в адрес учителя или одноклассника.
* В школе ребенок нередко будет попадать в ситуации сравнения со сверстниками. Значит, стоит понаблюдать за ним в играх, включающих соревновательный момент, конкуренцию детей. Как он реагирует на успех других, на свои неудачи. Научить ребенка радоваться не своим удачам.
* Старайтесь, чтобы ребенок привык работать самостоятельно, не требовал постоянного внимания и поощрения со стороны взрослого. На уроке учитель вряд ли сможет уделить каждому одинаковое внимание. Постепенно переставайте хвалить ребенка за каждый шаг в работе – хвалите за готовый результат.
* Приучайте ребенка спокойно сидеть и работать в течении определенного времени при выполнении домашнего задания. По возможности включайте в распорядок дня самые разнообразные занятия.

А что стоит учитывать родителям старшеклассников?

* Если ваш ребенок перешел в старший класс из другой школы, то отнеситесь с пониманием к важной потребности ребенка наладить взаимоотношения с одноклассниками.
* Некоторые дети в этом возрасте определились со своими профессиональными предпочтениями, хотя психологи обращают особое внимание на тот факт, что выбор профессии — это развивающийся процесс, который проходит в течение длительного периода. Этот процесс включает в себя серию «промежуточных решений», совокупность которых и приводит к окончательному выбору. Однако старшеклассники делают этот выбор не всегда осознанно и зачастую принимают решение о предпочитаемой области будущей трудовой деятельности под влиянием момента. Следовательно, они явно дифференцируют предметы на «полезные» и «ненужные», что вызывает игнорирование последних. Если это так, попробуйте внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помогите углубить ребенку свои знания в ней, обязательно найдите возможность познакомить ребенка с привлекательной профессией — а вдруг он ошибся с выбором? Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за «мимолетное увлечение».
* Другой особенностью старших подростков становится возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать родителей. Как правило, в это время дети и родители становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей хотели бы, чтобы их дети пошли учиться дальше, получили бы высшее образование. Но не многие задумываются о том, насколько у старшеклассника присутствуют обще учебные навыки, умеет ли он учиться? Чрезмерная акцентуация на объеме приобретаемых знаний, а не на способе их получения может привести к тому, что после поступления в вуз для ребенка это и станет главной трудностью. Поэтому постарайтесь понаблюдать за тем, умеет ли будущий абитуриент конспектировать, владеет ли элементарными умениями по оформлению письменных работ, написанию реферата.
* Однако существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход родителям зачастую запрещен. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит достаточно безболезненно. Обратите внимание, что мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых. Но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром.

Психолог гимназии им. В. Качалова

Ю. Шиберина