

# АДАПТАЦІЯ ДЕСЯТИКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У ПРОФІЛЬНИХ КЛАСАХ

Людмила ДУБЕЙКО, психолог СЗШ № 11,  
м. Северодонецьк, Луганська обл.

Оновлення змісту освіти робить проблему соціально-психологічної адаптації до нової ситуації навчання найважливішою для сучасних десятикласників. Це такі питання, як адаптація в новому колективі, адаптація до навчального навантаження, що зросло за певним профілем, до нових вимог учителів.

Специфіку адаптації 10-класників визначають вікові особливості й початок профільного навчання. Важливою соціальною потребою цього віку є необхідність пошукової активності, самовизначення, побудови життєвих перспектив. Практика показує, що коли обраний профіль відповідає психофізіологічним і особистісним рисам, інтересам і схильностям учня, то, не зважаючи на підвищені вимоги та збільшення навчального навантаження, втома і пов'язані з нею невротичні явища спостерігаються набагато рідше, а ефективність освітнього процесу зростає.

Із позиції психологічного супроводу неодноразово зазначалася необхідність виявлення і використання надійних критеріїв готовності учня до навчання на підвищеному освітньому рівні. Це питання виникло у зв'язку з тим, що індивідуальні особливості розвитку нервово-психічних функцій впливають на успішність засвоєння складних програм навчання і ступінь напруження механізмів адаптації. Тому своєчасна оцінка комплексу індивідуальних особливостей учня і розробка відповідних рекомендацій відіграють важливу роль у системі освіти.

Старшокласники вступають на особливу сходинку вікового розвитку — період ранньої юності. Юнацтво — це перехідний період між підлітковим віком і дорослим. Фізичний розвиток в юнацькому віці загалом завершується, закінчується статеве дозрівання — більшість хлопців і дівчат цього віку вже в постпубертатному періоді, але з точки зору розвитку психіки, рання юність — час найважливіших і принципових змін. Найсерйозніші перетворення відбуваються у сфері розвитку самосвідомості й ідентичності. Це пов'язано як із внутрішніми, так і з зовнішніми причинами, а саме — зі специфікою со-

ціальної ситуації розвитку, суть якої на цьому віковому етапі полягає в тому, що суспільство ставить молоду людину в ситуацію, коли необхідно здійснити професійне самовизначення в умовах реального вибору. Старшокласники потребують від школи допомоги у визначенні майбутньої професії. На жаль, така потреба часто виявляється невирішеною. Крім того, у десятикласників, котрі зробили професійний вибір, зростає критичність щодо шкільної програми, вони для себе чітко ділять предмети на «потрібні» й «непотрібні», що не може не позначатися на ефективності навчання. Самовизначення пов'язане з потребою старшого школяра зайняти позицію дорослої людини. Дуже часто перехід у старшу школу супроводжується надіями на набуття особливого статусу, і коли новоспечені старшокласники не бачать особливих змін у ставленні до них учителів, часто виникають непорозуміння і конфлікти. Головне психологічне новоутворення — відкриття свого внутрішнього світу. Самосвідомість переходить на якісно новий рівень. Це проявляється у підвищеній значущості власних цінностей. Найважливіша особливість юнацької самосвідомості — формування часової перспективи. Нерідко у своїх думках і відчуттях старшокласники — вже поза школою, тому сприймають її відвідування за прикру необхідність.

Нарешті, більшість десятикласників стикається з різким збільшенням навчального навантаження, що часто призводить до порушень як у фізичному, так і в психологічному стані. Особливу роль тут може відіграти вміння розподіляти час і планувати свою діяльність.

Отже, можна сформулювати основну мету роботи психолога в 10-му класі: сприяти соціально-психологічній адаптації десятикласників до нової ситуації навчання.

Завдання:

- спільна з класними керівниками робота за програмою адаптації на початку навчального року;
- відстеження актуального стану учнів профільних класів, виявлення симптомів дезадаптації;

- психологічна просвіта батьків і педагогів щодо адаптаційного періоду в десятикласників;
- створення умов для формування адекватної самооцінки своїх потреб і можливостей.

**Адаптація** — це сукупність фізіологічних, психологічних, соціальних реакцій, що лежать в основі пристосування особистості, організму та його систем до зміни умов життя, спрямованих на початок нормального функціонування в незвичних умовах існування і діяльності. Важливий і той факт, що саме по собі успішне трудове та професійне самовизначення підвищує адаптивність організму, воно є джерелом життєвої активності й позитивних тенденцій у подальшому розвитку особистості і вдосконаленні здоров'я.

## ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВІДУ 10 КЛАСІВ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

**Мета програми:** сприяти оптимальному рівню адаптації учнів 10-х класів до умов профільного навчання.

### Завдання:

- реалізувати систему розвивальних занять для учнів, спрямованих на оптимізацію процесу адаптації;
- надати психологічну підтримку педагогам, які працюють у 10-х класах, батькам учнів;
- виявити школярів, котрі мають труднощі у процесі адаптації, і надати їм своєчасну допомогу.

Реалізація поставлених завдань здійснюється через такі основні види діяльності психолога:

- консультативна робота з педагогами, батьками, учнями;
- розвивальна робота з учнями;
- діагностична робота;
- корекційно-розвивальна робота з учнями;
- психологічна просвіта.

**Консультативна робота з педагогами** спрямована на психолого-педагогічну підготовку вчителів, які працюють у 10-х класах. Ведеться в різних формах:

1. Шкільні психолого-педагогічні семінари для класних керівників 10-х класів, на яких обговорюють мету і завдання адаптаційного періоду, складають спільну програму роботи, дають рекомендації щодо проведення батьківських зборів.

2. Для всіх педагогів, які працюють у 10-х класах, — групові консультації щодо специфіки адаптаційного періоду, вікових психологічних особливостей десятикласників.

3. Індивідуальні консультації за запитом педагогів.

### Консультативна робота з батьками:

1. Батьківський лекторій, на якому психолог інформує батьків щодо проблем адаптаційного

періоду, вікових психологічних особливостей раннього юнацького віку, розкажує про види батьківської допомоги.

2. Групові та індивідуальні консультації (тема-тичні та за результатами проведеної діагностики) проводять на батьківських зборах за запитом класного керівника й індивідуально — за запитом батьків.

**Цикл розвивальних занять з учнями спрямований на:**

- оптимізацію спілкування між підлітками в колективі, формування сприятливого психологічного клімату в класі;
- формування в учнів 10—11-х класів особистої мотивації до навчання;
- сприйняття нових вимог, які висувають до учнів профільних 10-х класів.

**Діагностичну роботу** проводять для визначення рівня адаптації кожного учня, виявлення чинників, що перешкоджають успішній адаптації. Психологічна діагностика рівня адаптації десятикласників необхідна для того, аби вчасно з'ясувати, як почувається у класі кожен підліток, щоб визначити шляхи надання допомоги, якщо щось не складається в навчанні або у стосунках з однолітками.

Для цього ми дібрали **банк діагностичних методик:**

- «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) — визначення ступеня соціально-психологічної адаптації;
- інтегральна самооцінка особистості «Хто я у цьому світі», що дає змогу визначити рівень самооцінки старшокласників у перехідний період;
- «Виявлення рівня тривожності у підлітків» (Кондаш) — визначення сфери, що є для школярів основним джерелом тривоги;
- соціометрія;
- анкетування учнів 10-х класів (відкриті запитання), яке допомагає з'ясувати рівень визначеності старшокласника у майбутній сфері діяльності й самостійність цього вибору.

**Корекційно-розвивальну роботу** проводять з учнями, які мають низький рівень адаптації, індивідуально або в мікрогрупах, що формуються на основі схожості проблем, виявлених на діагностичному етапі.

### Психологічна просвіта:

1. Психолого-педагогічний консиліум, де обговорюють результати діагностики і визначають учнів, котрі потребують допомоги.

2. Мала педагогічна рада, на якій аналізують усю роботу, проведenu класним керівником, психологом і педагогами. Визначають ефективність організації адаптаційного періоду в школі і вносять необхідні корективи у програму. □