

**Вище професійне училище №3 м. Мукачево**

***Профілактика  
дезадаптації  
першокурсників***



Підготувала  
практичний психолог  
Валентина МУЩЕНКО



**Адаптація** – це динамічний процес пристосування індивіда до мінливих умов навколишнього середовища.

Використовуючи метод спостереження, можна фіксувати різні параметри і характеристики діяльності здобувача освіти або групи залежно від завдань, що стоять перед нами. Спостереження можна здійснювати в різних навчальних ситуаціях – уроки чи перерви, протягом дня. Основне завдання спостереження виявити учнів чия поведінка чи окремі характеристики розвитку відрізняються від поведінки основної маси учнів, це дозволить оцінити найтипівіші види дезадаптаційної поведінки, з'ясувати причини, рушійні сили цих негативних виявів, віднайти шляхи подолання наслідків дезадаптації здобувачів освіти.



**Дезадаптація** – це порушення в поведінці і навчанні, психосоматичні хвороби, підвищений рівень тривожності. Або ж відсутність вмінь пристосування до умов навколишнього світу, у нашому випадку до умов навчання у закладі освіти.

Отже, визначившись із поняттям дезадаптаційної поведінки, потрібно з'ясувати **типи** її виявів.

1. **Замкнутість** – це порушення особистісного розвитку, що виявляється у відстороненні від товариства інших людей, послабленні емоційного зв'язку з ними.

Ознаки замкнутості:

- уникнення товариства інших людей
- сором'язливість
- емоційна холодність
- пригнічений настрій
- постійні підозри
- недовіра до людей



2. **Агресивність** – це відносно стійкий емоційний стан, притаманний особистості у гніві, злості, роздратованості.



Причини виникнення агресивності:

- становище учня у колективі;
- ставлення інших здобувачів освіти;
- неправильне суб'єктивне розуміння поведінки інших;
- взаємини з іншими;
- несприятлива сімейна ситуація.

### 3. *Гіперактивність*

– це психічний розлад, що супроводжується неуважністю, імпульсивністю, підвищеною руховою активністю.



### 4. *Тривожність*

– це емоційний стан, для якого характерний високий рівень страхів, переживань через будь-які невдачі, помилки.



#### Ознаки тривожності:

– скутість, низька мовна продуктивність;

– прагнення обмежити контакти з однолітками, побоювання їхніх натяків на брак інтелектуальних здібностей і вихованості

– постійне очікування невдач;

– безпосередній страх втрати авторитет у референтній групі, довіру близьких, друзів.

Це є основними ознаками дезадаптованих здобувачів освіти. У роботі з такими учнями потрібно дотримуватись певних установок та рекомендацій.

## **Рекомендації для педагогів**

### У роботі із замкнутими здобувачами освіти:

1. Розширюйте коло спілкування, знайомте учнів із їхніми однолітками. Наприклад: шляхом виконання одного завдання на двох.
2. Наголошуйте на тому, що спілкування з товаришами - цікаво й корисно.
3. Прагніть стати взірцем людини, яка ефективно спілкується, що допомагає їй у досягненні цілей.
4. Залучайте, неодноразово, до групових форм роботи, давайте завдання для колективного обговорення.
5. Ніколи не протиставляйте учня колективові, що він не такий як інші, відкидайте зневажливі зауваження однокласників.

### У роботі з агресивними учнями:

1. Не відповідайте агресивністю на агресивність: допоможіть усвідомити і сформулювати претензії.
2. Дочекайтеся, коли емоції вщухнуть і лише тоді розкажіть, що агресія зайва в цій ситуації, усе можна вирішити інакше, спокійніше.
3. Спостерігайте за собою, щоб ви самі не стали зразком агресивної поведінки.
4. Залучайте батьків, з'ясуйте, чи вони не подають негативного прикладу.

### У роботі із гіперактивними здобувачами освіти:

1. На уроці використовуйте якнайменше предметів, що можуть відволікати увагу. Енергію гіперактивних учнів потрібно спрямовувати на додаткову фізичну роботу. Наприклад: під час

виконання іншими завдань, просіть їх витерти дошку, зібрати, роздати завдання, зошити.

2. Давайте творче завдання, уникайте монотонної діяльності, упрощуйте у процесі навчання елементи гри, змагання.

3. Зразкову поведінку винагороджуйте, не шкодуйте похвал.

4. Давайте лише одне завдання на один раз. Якщо учень повинен виконати велике завдання, нехай воно буде у вигляді послідовних частин. Періодично контролюйте хід роботи над кожною частиною, вносячи відповідні корективи.

5. Створюйте ситуації успіху, у яких здобувач освіти може виявити свої сильні сторони.

6. Прищеплюйте навички роботи в колективі.



У роботі з тривожними учнями:

1. Доручення для такого учня має відповідати його здібностям, складні завдання прирікають його на невдачу, зниження самооцінки.

2. Раз склалася ситуація із складним завданням, проявіть терпіння, підтримайте учня, говоріть про свою впевненість в тому, що він зможе виконати завдання.

3. Не порівнюйте його досягнення з успіхами інших учнів, дуже важливі оптимістичні прогнози.

4. Не допускайте ситуації змагання, публічного виступу.

5. Зменшити або усунути тривожність можна за допомогою малювання, креслення, фізичних вправ, читання художньої літератури.