

АДАПТАЦІЯ ДЕСЯТИКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ПРОФІЛЬНИХ КЛАСАХ

Психологічний супровід.

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.

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 соціальної 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 у цей час у школяра старшокласника спостерігаються зміни щодо:

- уявлення про себе самого, самооцінювання своєї зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей
- зростання вольової саморегуляції
- зростання концентрація уваги, обсягу пам'яті, логізація навчального матеріалу
- формується абстрактно-логічне мислення
- прояви вміння самостійно розбиратися у складних питаннях
- формування власного світогляду, як цілісної системи поглядів, знань і переконань
- відзначається прагнення до самоствердження своєї незалежності, оригінальності, самостійності
- поваги до порад старших
- істотної перебудови емоційної сфери
- прагнення набути професію-основний мотив пізнавальної діяльності

Також на саме цей час приходиться криза юнацького віку пов'язана з пошуком близькості з коханою людиною, та відсутність досвіду приводить до ізоляції та замкненні всередині себе.

Практика психологічних спостережень виявляє емоційне та психологічне напруження, перевантаження, втомлюваність і, як наслідок, різке зниження навчальної результативності.

Тому завдання, що ставляться перед педагогічним колективом, класними керівниками, батьками та шкільним психологом в перші місяці навчального року, скорочення періоду адаптації учнів з метою їх найшвидшого включення у виконання намічених навчальних програм та планів, активного включення в суспільно-корисне життя класу, школи, створення максимально сприятливих умов до самореалізації особистості старших учнів

Від того, як пройде адаптація старшокласника, іноді залежить не тільки подальше навчання, але й здатність учня в подальшому працювати у сфері «людина - людина», оскільки підтримка особистості в критичні періоди життя розглядається, як «допомога в самоздійсненні індивідуальності»

Для сучасного учня десятого класу, який знаходиться в умовах оновлення змісту освіти, важливою проблемою є соціально-психологічна адаптація до нової ситуації навчання. В першу чергу це адаптація до нового класного колективу (зливання класів, чи перехід з одного класу в другий, або школи), адаптація до звеличення шкільного навантаження з окремого профілю (при створенні профільних класів більшість колективів формується з учнів різних класів), до нових вимог вчителів.

При цьому змінюються критерії оцінок, змінюється статус учня і йому знову приходиться формувати уяву про себе в очах однолітків, вчителів та батьків.

Цей процес проходить паралельно з процесом збільшення учбового навантаження та вимог вчителів згідно до вибраного профілю. Часто школярі, вибираючи навчання в профільному класі не розуміють, що на них чекає, та, як в майбутньому використати отриманні знання. Наслідком цього є втрата мотивація і учень навчається за інерцією. На цьому етапі важливо допомогти школярам сформувати цілі навчання на ближні 2 роки і допомогти в проектуванні подальшого життєвого шляху.

Рекомендації батькам десятикласників

1. Необхідно, щоб батьки побачили, наскільки важлива для їх дитини проблема входження в новий колектив, і надали йому психологічну підтримку.
2. В цьому віці вкрай небажано втручатися у взаємини дитини з однолітками, приходити в школу або з'ясовувати стосунки з батьками інших учнів

(виняток становлять лише крайні випадки, коли у батьків є підстави для серйозних побоювань).

3. Якщо батьки помічають, що їхня дитина стала більш дратівливою з причини неуспішності (або більш похмурою і апатичною), ніж раніше, то повинні допомогти йому справитися з труднощами в навчанні. Для цього, насамперед, треба з'ясувати, з якими саме труднощами зіткнувся учень, які предмети найважче даються. Потім постаратися пояснити, що вимоги до нього зросли і педагоги оцінюють його за новими критеріями. Потрібно разом з дитиною проаналізувати ті зауваження, які роблять педагоги, і сформулювати нові параметри оцінки успішності, уточнивши, яким умовам повинні відповідати його письмові і усні роботи, реферати, доповіді. Можливо, для цього знадобиться консультація вчителя (бажано, щоб її отримав сам школяр, а не його батьки). Потрібно допомогти дитині виконати кілька завдань згідно зі встановленими правилами.

4. Нерідко зустрічається у десятому класі проблема — яскраво виражене бажання відпочити після напруженого дев'ятого і перед випускним одинадцятим класом. Коли дорослі бачать, що дитина остаточно поринула у своє життя і не займається ні навчанням, ні допомогою по дому, вони намагаються впливати на неї критикою й докорами, що найчастіше виявляється марним. Для того щоб старшокласник не віддалявся від дорослих, потрібно донести до нього свої побоювання у звичайній розмові, пояснити, що саме в поведінці дитини викликає занепокоєння.

5. У 10 класі школярі проводять все більше часу поза домом, пізно повертаються, рідше, ніж раніше, запрошують друзів до себе. Батьки повинні пояснити дитині, що вони хвилюються за неї, але ні в якому разі не висувати необґрунтованих вимог: «Завжди бути вдома в 20 годин і крапка». Будь-яка вимога має бути розумною і обґрунтованою.

6. У десятому класі школяр повинен остаточно визначитися, чи буде він вступати до вузу після закінчення школи. Треба допомогти йому сформулювати конкретні кроки, які слід зробити для вступу, і почати готуватися до іспитів. Саме у десятому класі такі заняття будуть своєчасними, адже у підлітка зараз є остання можливість змінити своє рішення.