

# Как помочь ребенку адаптироваться в классе?



**ЕЛЕНА ГОРИНОВА**, психолог ведущий тренер Центра толерантности

[elena.g@jewish-museum.ru](mailto:elena.g@jewish-museum.ru)

## НАШ ПЛАН:

1. Немного про адаптацию и ее трудности
2. Рекомендации родителям и классным руководителям
3. Ресурсы Центра толерантности в помощь взрослым

Soft skills и эмоциональный интеллект

Центр толерантности

**Про адаптацию**

Центр толерантности

Еврейский музей и центр толерантности

**Адаптация** - системный, стадийно развивающийся процесс приспособления организма к факторам необычной для него силы, длительности или характера (стрессовым факторам).

**Социальная адаптация** — процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, вид взаимодействия личности с социальной средой.

## Три вида адаптированности ребенка к измененным условиям обучения :

Психо-физиологическая адаптация

Процесс освоения совокупности всех условий, необходимых в процессе обучения.

## Три вида адаптированности ребенка к измененным условиям обучения :

Психо-физиологическая адаптация

Процесс освоения совокупности всех условий, необходимых в процессе обучения.

Социально-психологическая адаптация

Включение ученика в систему взаимоотношений коллектива школы и класса с их традициями, нормами жизни, ценностными ориентациями.

## Три вида адаптированности ребенка к измененным условиям обучения :

Психо-физиологическая адаптация

Процесс освоения совокупности всех условий, необходимых в процессе обучения.

Социально-психологическая адаптация

Включение ученика в систему взаимоотношений коллектива школы и класса с их традициями, нормами жизни, ценностными ориентациями.

Учебная адаптация

Определенный уровень овладения обще учебными умениями и навыками, сформированность качеств личности в развитии устойчивого положительного отношения к обучению.

## Три вида адаптированности ребенка к измененным условиям обучения :

Психо-физиологическая адаптация

Процесс освоения совокупности всех условий, необходимых в процессе обучения.

Социально-психологическая адаптация

Включение ученика в систему взаимоотношений коллектива школы и класса с их традициями, нормами жизни, ценностными ориентациями.

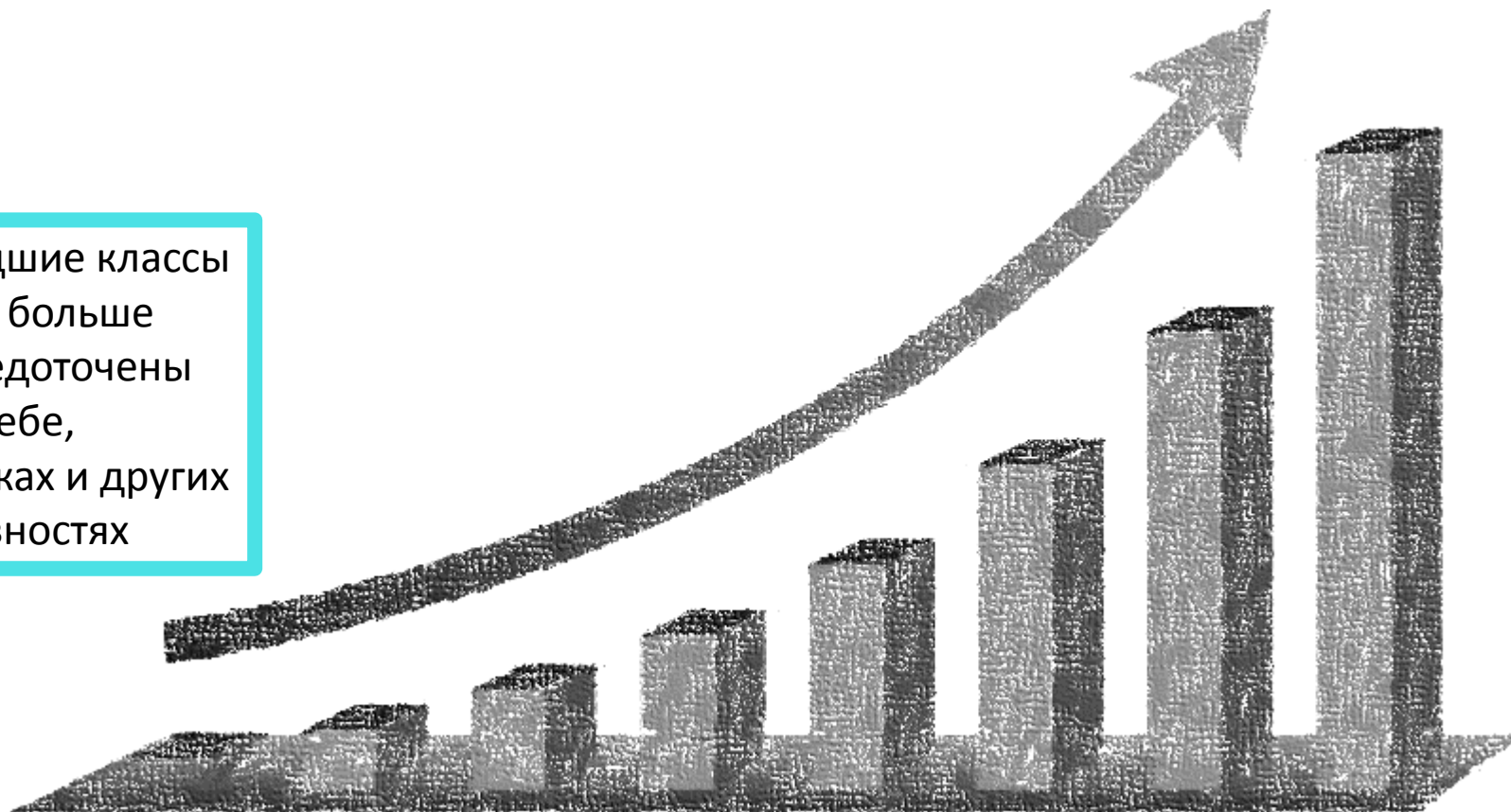
Учебная адаптация

Определенный уровень овладения обще учебными умениями и навыками, сформированность качеств личности в развитии устойчивого положительного отношения к обучению.



## Особенности, связанные с адаптацией к новой школе / классу в разном возрасте:

Младшие классы (1-4): больше сосредоточены на учебе, кружках и других активностях



## Особенности, связанные с адаптацией к новой школе / классу в разном возрасте:

Младшие классы (1-4): больше сосредоточены на учебе, кружках и других активностях

Средняя школа (5-8): проблемы учебы + переходный возраст

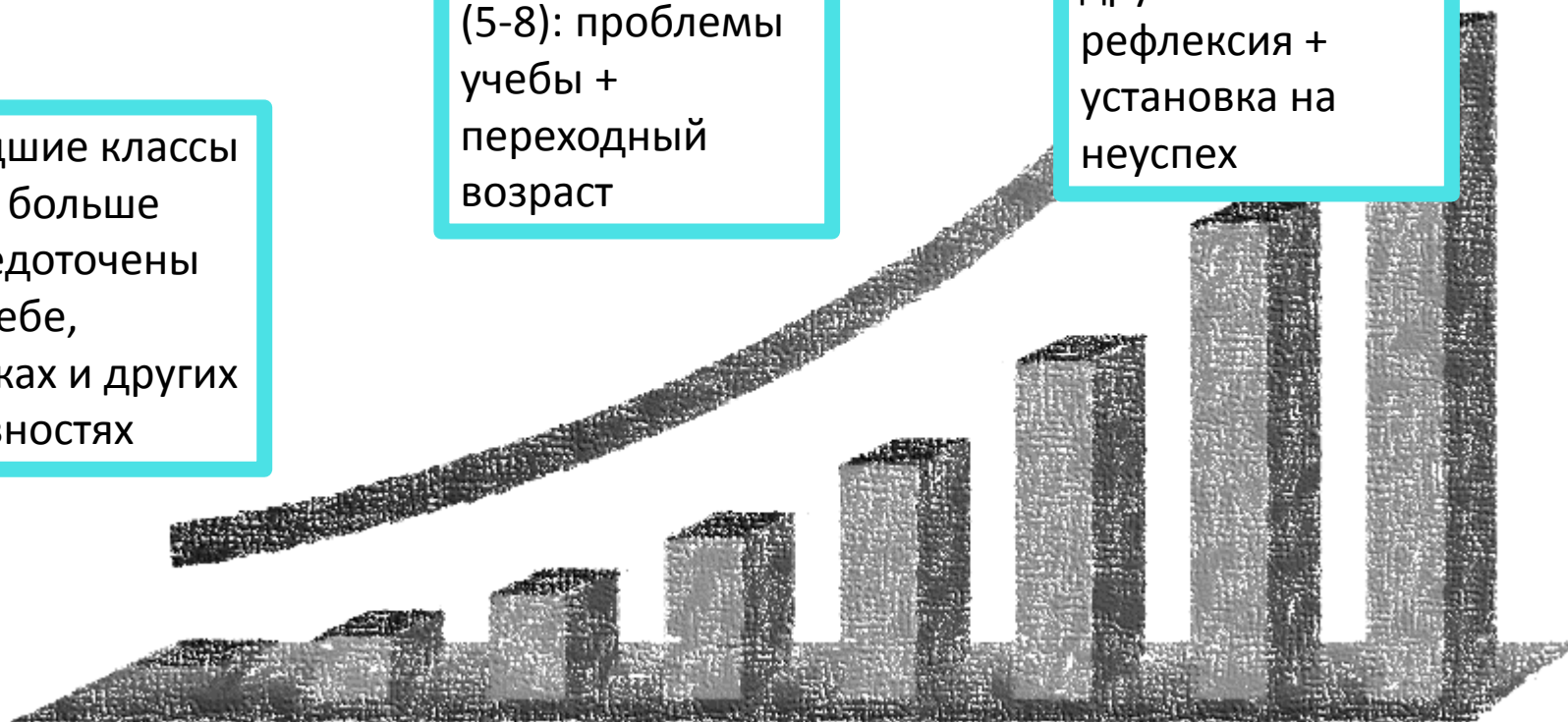


## Особенности, связанные с адаптацией к новой школе / классу в разном возрасте:

Младшие классы (1-4): больше сосредоточены на учебе, кружках и других активностях

Средняя школа (5-8): проблемы учебы + переходный возраст

Старшие классы (9-11): учеба + расставание с друзьями + рефлексия + установка на неуспех



**ЛЮБАЯ АДАПТАЦИЯ = СТРЕСС!**

**Адаптационный период в новом классе длится от двух недель до нескольких месяцев.**

**СТРЕСС** – это совокупность **неспецифических адапционных** (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

## СТРЕСС

**Эустресс** (хороший стресс):  
вызван позитивными эмоциями  
и является  
стрессом слабой силы,  
мобилизующей человека.  
Человек осознает все  
предстоящие проблемы или  
задачи и знает, как их решить,  
предвкушая  
положительный результат.

**Дистресс** – деструктивный стресс. Разрушает организм, может быть результатом накопленного стресса. Медленно ведет к снижению сопротивляемости организма. Такое состояние может приобрести хронический характер

**Стресс – не только негативные эмоции, но и сильные позитивные**

**Стресс – это наш внутренний механизм адаптации организма и способ его выживания. Любая адаптация в процессе жизни сопровождается стрессом.**

## Как подростки переживают стресс?

1. Подростки постоянно испытывают повышенные эмоциональные нагрузки в силу физиологии и социальных обстоятельств их жизни;
2. Если в моменты сильного стресса рядом нет взрослых, способных оказать поддержку, тяжелое положение усугубляется. Ребенок чувствует, что нет ни единого шанса отсрочить неприятности, получить помощь со стороны или дождаться конца (У. Стиксруд и Н. Джонсон);
3. Ошибки и неудачи оцениваются как «фатальные»;
4. В возрасте от 12 до 18 лет мозг очень активно развивается, в нем образуются новые нейронные связи. При этом префронтальная кора, которая отвечает за рассудительность и способность контролировать импульсивное поведение, созревает только к 25 годам. Если подросток постоянно испытывает стресс, это затрудняет созревание префронтальной коры (У. Стиксруд и Н. Джонсон);
5. Подросткам требуется больше времени на восстановление после стресса

**Что поможет справиться с этим состоянием?  
(Какие приемы «первой помощи»  
совладания с острым стрессом **отработать с  
подростком?**)**



## Техника «444»

1. На 4 счета делаем вдох;
2. На 4 счета задерживаем дыхание;
3. На 4 счета делаем выдох

Делаем необходимое число повторений. Дыхание замедлится, общее состояние нормализуется

## Техника «ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»

1. Находим взглядом в комнате / в классе любой квадратный или прямоугольный предмет. Концентрируемся на одном из его углов, делаем вдох;
2. Задерживаем дыхание и переводим взгляд на следующий угол. Продолжаем задерживать дыхание;
3. Переводим взгляд на третий угол, делаем выдох, задерживаем дыхание;
4. Переводим взгляд на четвертый угол, продолжаем задерживать дыхание
5. Снова возвращаемся взглядом к первому углу – вдох.

# Техника «ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ» (диафрагмальное дыхание)

1. Делаем глубокий вдох, надувая живот, как шарик (важно не задействовать мышцы грудной клетки. Грудное дыхание – стрессовое дыхание);
2. Выдыхаем через плотно сжатые губы как можно дольше (на выдохе увеличивается уровень кислорода в крови, снижается уровень тревоги);
3. Сделать 10-20 повторов.

# Техника мышечной релаксации «МАКСИМАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ»

1 вариант:

Необходимо максимально напрячь все мышцы тела, задержаться в напряжении на несколько секунд и расслабиться. Повторить несколько раз.

2. вариант:

Поочередно напрягать и расслаблять различные мышцы тела: левую руку, правую руку, живот, левую ногу и правую ногу и т.д.

## Рекомендации взрослым

### РОДИТЕЛЯМ:

- Заряжайте своего ребенка позитивным отношением к переменам, но никогда не говорите плохо о старой школе или старых друзьях.
- Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем, будь то друзья, братья или сестры.
- Отвлекитесь от темы оценок, дайте ребенку время привыкнуть к новой школе, классу, найти в них плюсы.
- Не драматизируйте само событие смены школы, класса.
- Проявляйте интерес к тому, как прошел день ребенка, но не в общих вопросах «Как ты?», а в более конкретных: «Что сегодня было в школе?», «Что нового узнал?», «С кем познакомился?» и т.п.
- С подростками разговаривайте на равных, проявляйте уважение к их чувствам, наберитесь терпения
- Поощряйте новые знакомства вашего ребенка, помогите ему устроить вечеринку для новых друзей, пригласить их в гости.

### КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ:

- Подготовьте класс к приходу новеньких, проведите неформальный разговор о переменах, об опыте смены класса, попросите ребят, которые были новенькими поделится тем, что им помогло.
- Хорошо составить кодекс класса (правила) (совместно с детьми), где обязательно будет уделено внимание новеньким. Обсудите с классом, какая помощь может быть нужна, о чем в первую очередь нужно рассказать, что показать («гид новенького»)
- Познакомьте класс с новеньким, а новенького - с классом. Адаптация – двусторонний процесс.
- Поговорите доверительно с новым учеником, расскажите о себе, о том, что он может обращаться к вам по всем вопросам. Расспросите о его любимых предметах, увлечениях.
- Попросите самых активных ребят стать наставниками, еще лучше попросить об этом весь класс и обсудить, кто и как может позаботиться о новеньком
- Познакомьтесь с родителями новенького. Спустя 1-2 недели встретьтесь и поделитесь вашими наблюдениями за ходом адаптации

## **В помощь взрослым**



**В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ:**

## **Тренинги Центра толерантности:**

**«Город дружбы» (1 – 3 класс)**

**«Дружба в классе: лишних не бывает» (4-5 классы)**

**«Мы – команда» (6, 7-11 классы)**

**«Однажды в классе» (профилактика травли) (5-7, 8-11 классы)**

**В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ:**

**ВСЕ ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ БЕСПЛАТНО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ  
ЗАПИСИ НА ПЛОЩАДКЕ ЦЕНТРА: ул. Образцова 11, стр 1а**

**Регистрация на сайте:**

**<https://www.jewish-museum.ru/tolerance-center/>**

# Как помочь ребенку адаптироваться в классе?



**ЕЛЕНА ГОРИНОВА**, психолог ведущий тренер Центра толерантности

[elena.g@jewish-museum.ru](mailto:elena.g@jewish-museum.ru)