



Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области –
Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи детям
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

«Признаки стресса у пятиклассников: распознавание и помощь со стороны учителя-предметника»

Длительность адаптации пятиклассников

Основной этап длится 2 - 3 месяца

Коррекция последствий адаптации продолжается до
5 – 6 месяцев

Учебная среда и психологические аспекты тесно связаны

Например:

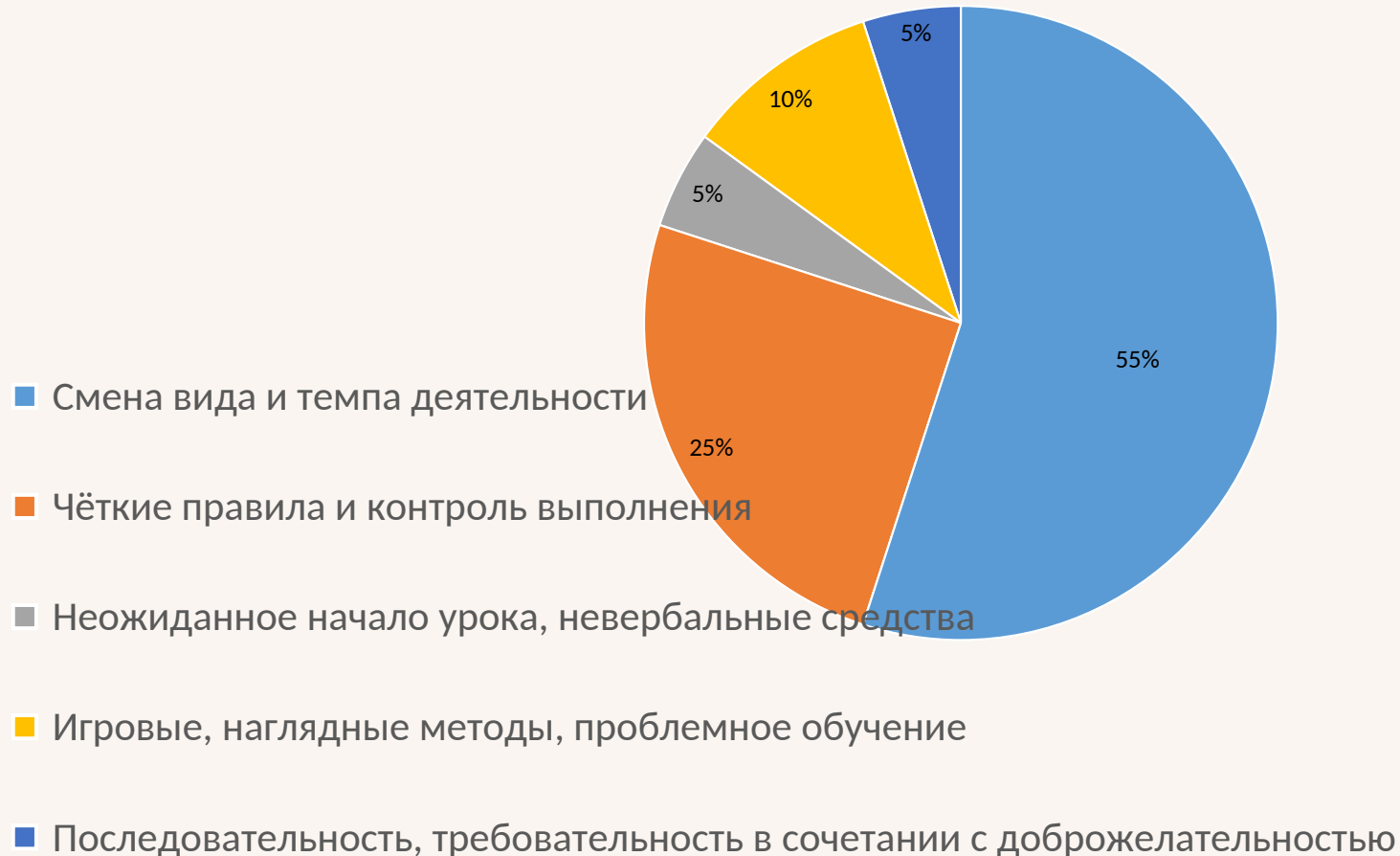
- Несогласованность требований учителей может усиливать тревожность и снижать самооценку.
- Отсутствие поддержки со стороны классного руководителя затрудняет принятие новых социальных норм и правил.
- Неблагоприятный психологический климат в классе (напряжённые отношения, агрессия) мешает учебной деятельности и социальной адаптации.
- Физические изменения, связанные с взрослением, и гормональные сдвиги влияют на эмоциональную устойчивость и работоспособность

Основные трудности в работе с пятиклассниками

Низкий уровень самоорганизации (забывают тетради, домашние задания).	22,4 %
Трудности адаптации к новому темпу и объёму учебной нагрузки	20,6 %
Плохой почерк у большинства учащихся	15 %
Проблемы с дисциплиной (шум, разговоры, перемещение по классу)	13, 1 %
Низкая мотивация к учёбе	12,1 %
Сложности у детей с запоминанием новых имён и лиц	5,6 %
Привычка выпрашивать оценки	5,6 %
Повышенная тревожность детей, страх перед новыми учителями	4,7 %

Эффективные методы и приёмы для поддержания дисциплины

Методы и приёмы для поддержания дисциплины



Алгоритм деятельности учителя в период адаптации по итогам анкетирования

1. Преемственность между начальной и основной школой через совместные мероприятия и обмен информацией между педагогами.
2. Индивидуальный подход к ученику.
3. Использование бесед, игр, квестов, тренингов.
4. Чёткость требований и правил.
5. Единство требований и правил со стороны учителей.
6. Взаимодействие с другими учителями, классным руководителем.
7. Позитивный настрой во время работы.
8. Вовлечение детей к общественным делам, в спортивную деятельность, проведение физкультминуток

Способы мотивации обучающихся во время урока

1. Похвала.
2. Система поощрений.
3. Игровые элементы деятельности.
4. Проектная деятельность

Создание условий

Организационные	Система стимулирования и поддержание психологической безопасности образовательной среды
• внимание каждому ученику	• создание рабочей и доброжелательной атмосферы на уроке
• последовательность действий	• создание комфортной среды для обучения и чувства безопасности
• единые и понятные требования педагогов, справедливость	• индивидуальный подход
• отсутствие перегруза терминами	• создание ситуаций успеха, похвала
• чёткие требования к подготовке	• поддержание интереса к предмету
	• доверие и терпение
	• создание ситуаций сотрудничества, взаимодействия

Педагогические решения и приёмы, которые помогают в работе с пятиклассниками

- | | |
|--|--|
| 1. Активное моделирование, работа с наглядностью, создание чек-листов. | |
| 2. Интерактивные задания, игровые элементы. | |
| 3. Нестандартные приёмы «Синквейн», «Сингапурская система». | |
| 4. Создание ситуаций успеха, отметки «Супер», «Благодарю». | |
| 5. Использование бейджей для учеников и педагогов. | |
| 6. Назначение пятиклассников в качестве наставников за детьми младших классов. | |
| 7. Поощрение самостоятельности, высказывания собственного мнения. | |
| 8. Использование упражнений на развитие памяти и внимания. | |
| 9. Оказание индивидуальной помощи. | |
| 10. Работа в формате групп, команд | |

Методы диагностики адаптации пятиклассников

- Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние (Лукьянова М.И., Калинина Н.В.) — для анализа мотивации.
- Анкета «Как определить состояние психологического климата в классе» Федоренко Л.Г. — для оценки атмосферы в классе.



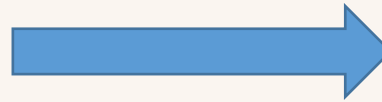
Иванова
Татьяна Геннадьевна
педагог - психолог



Харитонова
Марина Дмитриевна
учитель - дефектолог

Переход с начального уровня на основной уровень образования

Адаптация - это процесс приспособления человека к новым условиям, изменениям в окружении или к жизненным ситуациям. Чтобы приспособиться к новым обстоятельствам человек меняет своё поведение, отношение к ситуации, эмоциональные реакции.



- увеличение учебной нагрузки
- новые учебные дисциплины
- большое количество учителей
- различие требований со стороны учителей - предметников
- изменение стиля общения учителей с детьми
- смена традиций классного коллектива
- ослабление внешнего контроля
- переходный возраст

Этапы адаптации



Ожидания пятиклассника



- принятие взрослыми самостоятельности ребёнка;
- успешность среди одноклассников, новые друзья;
- хорошая успеваемость;
- интересные предметы, новые учителя

Действительность пятого класса



- увеличение количества предметов и нагрузки;
- новые учителя и требования;
- изменение количества кабинетов и расписания;
- физиологические и нейропсихические изменения;
- недостаточная сформированность учебных навыков;
- совпадение «внешнего» и «внутреннего» кризисов

Этапы адаптации



Что такое стресс и его виды

Стресс - это напряженное состояние человека, возникающее при взаимодействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов внешней среды.

Необычное воздействие



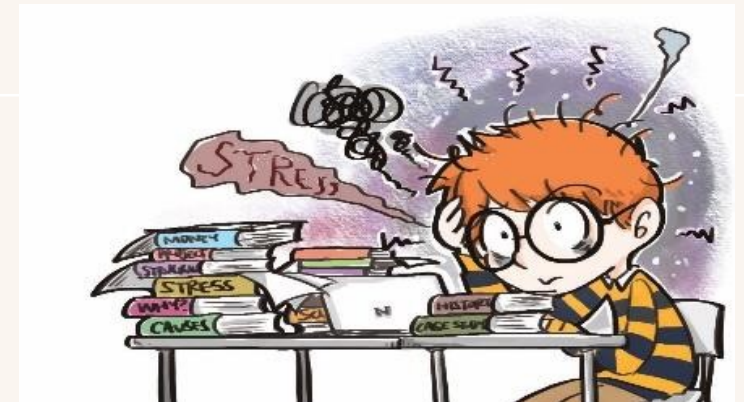
Эустресс

«полезный» стресс, когда напряжение организма в ответ на стрессор оптимально, не наносит вред здоровью и приносит удовлетворение

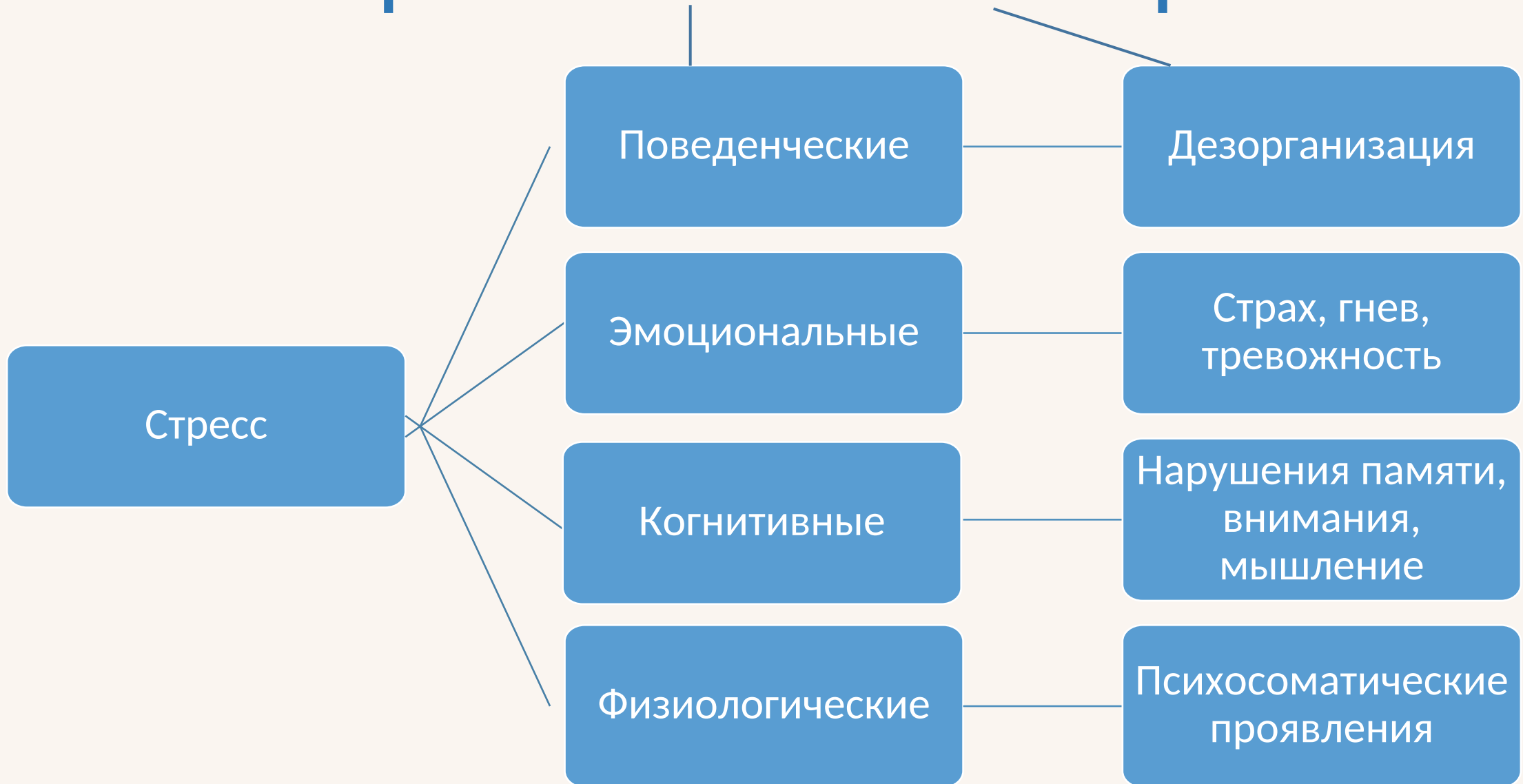


Дистресс

«вредный» стресс», когда напряжение организма в ответ на стрессор вызывает неблагоприятные последствия для здоровья, истощение ресурсов организма



Признаки и симптомы стресса



Чек-лист действий учителя-предметника

Задача педагога— стать для ребенка «безопасным проводником»

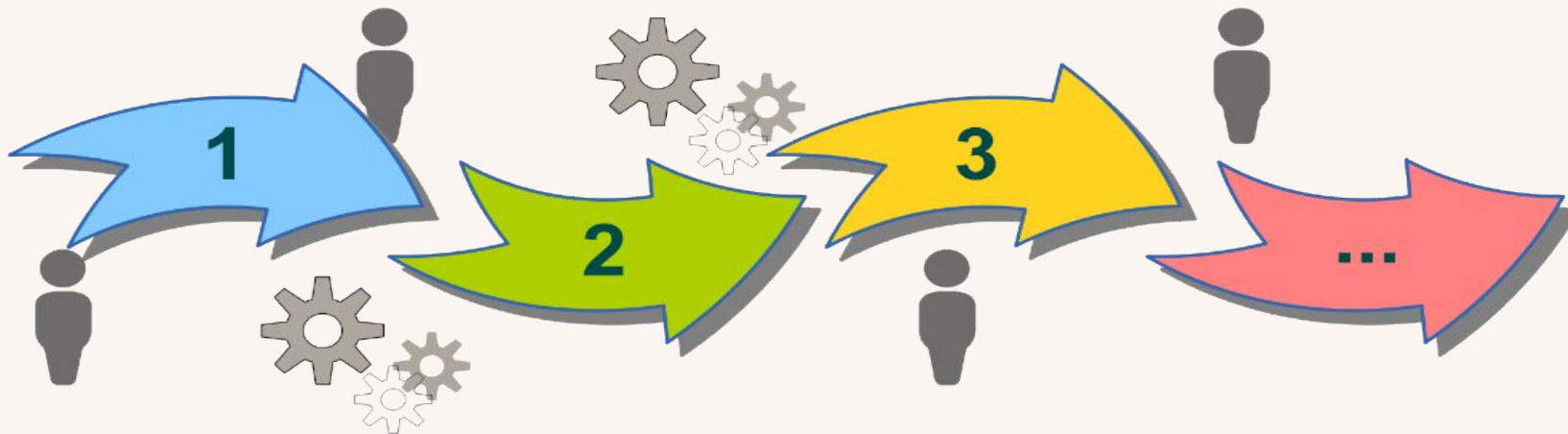
Шаг 1: Наблюдение и выявление признаков стресса

→ **Шаг 2: Индивидуальная поддержка ученика**

→ **Шаг 3: Взаимодействие с педагогами, специалистами, родителями**

→ **Шаг 4: Создание поддерживающей среды в классе**

→ **Шаг 5: Мониторинг и корректировка**



Копилка опыта

Все упражнения, направлены на:

- 1) разрешение личных проблем, снятие стрессов, самокоррекцию, саморегуляцию;
- 2) повышение настроения, снижение усталости, самовыражение, снижение эмоциональной напряженности в группе, классе;
- 3) развитие эмпатического переживания, проективное выражение своего «Я», тренировку эмпатийного сопереживания;
- 4) формирование и развитие наблюдательной сенситивности, расшифровку психического состояния другого человека;
- 5) тренировку уверенного поведения при взаимодействии с другим;
- 6) осознание своей роли в группе и формирование желаемой модели поведения, усиление групповой сплоченности;
- 7) развитие воображения, творческой активности, гибкости и оригинальности мышления



Упражнение «Марионетка»

Цель: контролирование своего тела, а затем - мыслей.

1. Ты никогда не ощущал себя марионеткой, которую дергают за веревочки? А сейчас ты сможешь быть одновременно и марионеткой, и тем, кто ею управляет.
2. Встань прямо и замри в позе куклы. Ты стал твердым, как Буратино. Напряги плечи, руки, пальцы, представь, что они деревянные.
3. Напряги ноги и колени и пройдишь так. Твое тело - деревянное. Напряги лицо и шею, наморщи лоб, сожми челюсти.
4. А теперь голосом кукольника скажи себе: «Расслабься и размякни». Расслабь мускулы. Можешь помассировать одной рукой другую, а затем кончиками пальцев помассируй лицо



Игра «А кроме того...»

Цель: формирование положительного настроения в классе.

Инструкция: разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того...»

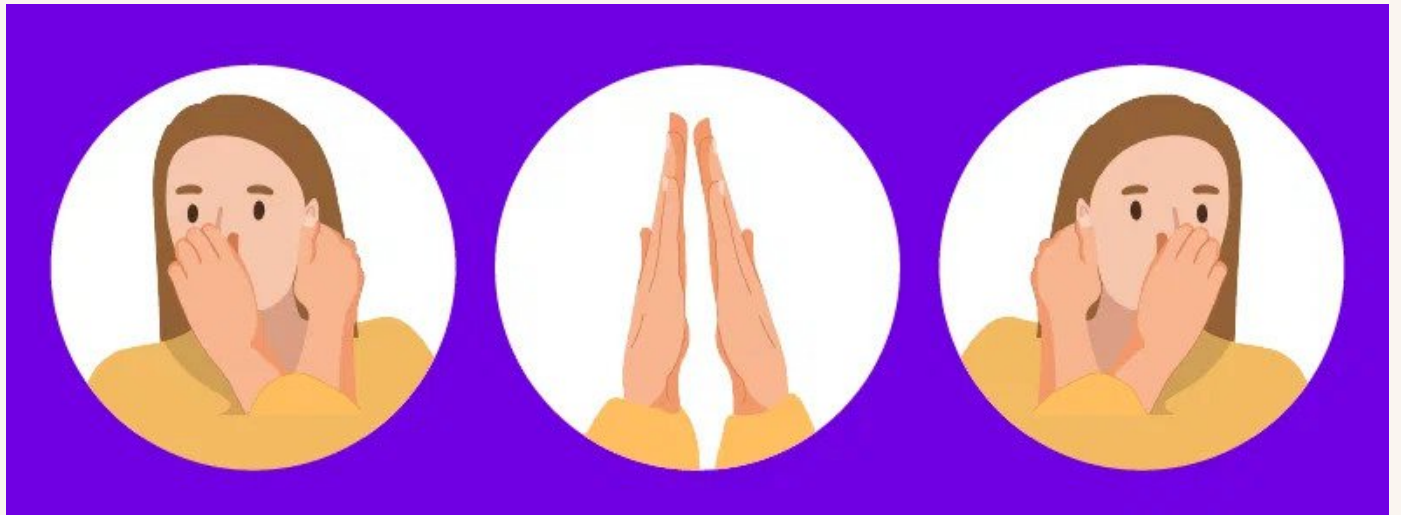


Упражнение «Ухо-нос»

Цель: развитие сосредоточенности, координированной последовательности движений.

Инструкция: возьмитесь правой рукой за нос и одновременно левой — за правое ухо. Потом поменяйте руки: левой возьмитесь за нос, а правой — за левое ухо. При этом рука, держащая ухо, всегда должна лежать перед другой рукой.

Повторяйте эту последовательность движений с возрастающей скоростью



Упражнение «Поза дерева»

Цель: развитие концентрации внимания, сосредоточенности, равновесия, совершенствование координации рук и глаз.

1. Встань прямо. Сосредоточься на любой точке прямо перед собой. Это может быть картина на стене, крюк или что-то на уровне глаз.
2. Твои руки - ветви дерева, очень крепкие и сильные.
3. Подними руки вверх, сложив ладони вместе, и заведи за голову так, чтобы между кистями рук и макушкой оставалось расстояние в десять сантиметров. Представь, что ты поднимаешься вверх, к небу. Сосредоточься на этом ощущении.
4. Подними и поставь левую ногу на правое бедро. Подержи ее так 30 секунд. Ощути, как натянуты мышцы бедра.
5. Медленно опусти левую ногу на пол, затем проделай то же правой ногой. Держи голову прямо и освобождайся от любого напряжения.
6. Медленно опусти правую ногу на землю, а руки по швам и встань прямо



Упражнение «Мыльные пузыри»

Цель: повышение самоуважения. Замена негативных мыслей на позитивные.

Слева	Справа
Я не могу это сделать	Я это выучу еще
Я не буду, это слишком сложно	Я попробую это сделать
Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться	Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо
Я не могу делать домашние задания, когда брат в моей комнате	Я надену наушники, чтобы сосредоточиться, когда брат в моей комнате

«Кругосветное путешествие»



Цель: знакомство детей с учителем и между собой, преодоление психологических барьеров взаимодействия.

Реквизит:

- бейджи с именами детей

«Печатная машинка»



Цель: развитие навыков взаимодействия в группе, концентрации внимания и умения работать сообща, сплочение коллектива.

Реквизит:

- карточки с буквами

«Испорченный телефон»



Цель: сплочение класса, развитие чувства общности, умения слушать и слышать других, передавать информацию точно.

Реквизит:

- текст для передачи информации

Примерный текст по истории:

Сын Бога солнца

Фаэтон был сыном бога солнца Гелиоса и нимфы Климены.

Возмужав, юноша решил навестить своего могучего отца.

Радужно принял Гелиос сына, пообещав исполнить любое желание наследника. Фаэтон захотел проехать по небу на золотой колеснице. Долго отговаривал Гелиос юношу. Но Фаэтон был непреклонен, и Гелиосу пришлось уступить.

Погнал Фаэтон крылатых коней отца, и как предполагал бог, не справился с управлением колесницы. Настолько близко опустилась она к земле, что чуть не сожгла все живое на планете.

Фаэтон же упал в воды реки Эридан, разбившись насмерть.

«Да - нетки»



Цель: развитие умения слушать и слышать других, произвольного внимания, расширение активного словаря и знаний об окружающем мире, снижение эмоционального напряжения.

Реквизит:

- карточки с утверждениями

Карточки для игры «Да-нетки»

Вариант 1.

Задача: «Я загадала часть речи (существительное)».

Вопросы:

- Эта часть речи обозначает признак предмета?(нет)
- Изменяется по числам? (да)
- Изменяется по родам? (нет)
- Изменяется по падежам? (да)
- Это имя существительное? (да)

Вариант 2.

Задача: ответить да или нет

Утверждения:

- Водоросли относятся к низшим растениям.
- Мхи являются высшими споровыми растениями.
- Улотрикс – это одноклеточная водоросль.
- На нижней стороне листа папоротника расположены спорангии.
- Лиственница ежегодно сбрасывает хвою.

Коллаж «Наш 5 класс»



Цель: развитие личностной и групповой активности, формирование творческого мышления, снижение тревожности, осмысление своего «Я» как части общего «Мы».

Реквизит:

- журналы или вырезки из журналов
- яркие маркеры
- стикеры
- гели с разноцветными блёстками
- клей карандаш
- ножницы
- ватман

«Строительство башни»



Цель: развитие командных навыков, сотрудничества и сплочённости, создание непринужденной, увлекательной атмосферы в классе.

Реквизит:

- пластиковые стаканчики;
- малярный скотч

«Перевернутое одеяло»



Цель: развитие коммуникативных навыков (умения договариваться и действовать сообща в команде), стратегического мышления и способности брать на себя ответственность за достижение общей цели.

Реквизит:
большой кусок ткани или спортивный мат

«Тайный друг»



Цель: создание атмосферы тепла, взаимной заботы в классе, развитие эмпатии и доброжелательного отношения к другим людям.

Реквизит:

- печатное объявление или рассылка в чат класса

Вариант мотивационного сообщения

Внимание!!!

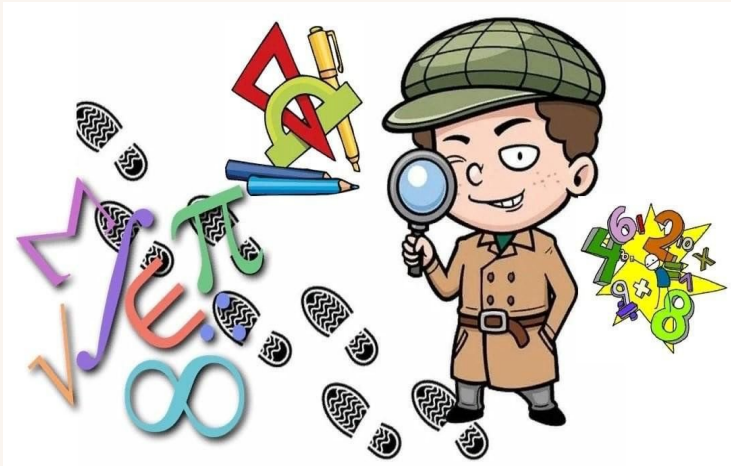
Согласитесь, у нас в классе много симпатичных людей. Но всегда ли в повседневной жизни есть возможность выразить своё доброе отношение к тому или иному человеку? Иногда этому мешает занятость, иногда - забывчивость, иногда – застенчивость. Но сегодня мы можем проявить свои истинные чувства. Выбери человека, который тебе нравится, и стань его Тайным другом. Что это значит? А вот что: Тайный друг старается сделать что-нибудь приятное своему Избраннику. Это может быть милый подарок, помощь, добрая шутка. Главное, чтобы Избранник почувствовал Ваше внимание и заботу. При этом не забывай, что ты – Тайный друг. Поэтому все знаки внимания должны быть неожиданными и анонимными.

Тайный друг

Рефлексия

- Какие эмоции и чувства у вас вызвало участие в игре «Тайный друг»?
- Как вы оцениваете свой опыт в роли тайного друга? Что было самым сложным?
- Какие качества или черты характера вы старались проявить в этой игре?
- Как вы думаете, насколько успешно вы справились с задачей поддержки и заботы о своём тайном друге?
- Какие моменты в процессе игры заставили вас задуматься о важности дружбы и взаимопомощи?
- Что вам больше понравилось: проявлять заботу или принимать заботу?
- Как вы думаете, можно ли применить опыт, полученный в игре, в реальной жизни? Если да, то как?

«Следопыты»



Цель: развитие коммуникативных навыков, сплочение детского коллектива и формирование общего эмоционально благоприятного фона.

Реквизит:

- бланки с вопросами

Бланк для игры «Следопыты»

«Следопыты» _____ класса/команды

время получения _____ время сдачи _____

1. Назовите любимые цветы завуча по воспитательной работе?
2. Назовите любимого певца или певицу шеф-повара?
3. Сколько ступенек на школьной лестнице?
4. Год основания нашей школы?
5. Сколько учебных кабинетов в школе?
6. Как зовут педагога-организатора?
7. Сколько столов в столовой?
8. В каком классе больше всего учеников?
9. Сколько психологов работает в школе?
10. Сколько учителей работает в школе?
11. Любимая книга школьного библиотекаря?
12. Как зовут домашнее животное психолога?
13. Кличка кошки социального педагога?
14. Сколько компьютеров в компьютерном классе?
15. Какое самое распространённое имя в школе?
16. Сколько всего работает охранников в школе?
17. Как зовут сына школьного бухгалтера?
18. О чем мечтает школьная медсестра?

Кейс

Пятиклассник Игорь стал часто жаловаться на головные боли и усталость. Он перестал делиться с родителями школьными событиями, избегает разговоров о школе, а на уроках выглядит рассеянным. Дома Игорь подолгу выполняет домашнее задание, на уроках часто отвлекается, а его успеваемость по нескольким предметам резко снизилась. Родители и учителя отмечают, что он стал раздражительным, часто плачет по пустякам и отказывается ходить на любимые кружки.

Вопросы для анализа

1. Какие признаки стресса можно выявить в поведении Игоря?
2. Какие причины стресса могут лежать в основе описанной ситуации?
3. Как педагогу действовать в этой ситуации?



Где получить информацию

Официальный сайт <https://ocdk.pf/>

ГБУ НСО «ОЦДК» в социальных сетях



Адрес: г. Новосибирск, ул. Народная, 10
Телефон: 8 (383) 276-34-73, 89398244287
Эл. почта: spd_ocdk@edu54.ru