

Методические рекомендации по проведению комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на адаптацию обучающихся к условиям традиционной формы обучения после длительного периода изоляции в условия принятых ограничительных мер, вызванных распространением новой коронавирусной инфекции.

В связи с длительным периодом изоляции, переходом на дистанционную форму обучения и новыми санитарно-гигиеническими требованиями к условиям обучения педагогическим работникам образовательных организаций при возвращении к традиционной организации учебного процесса следует провести мероприятия адаптационного характера со всеми обучающимися.

С обучающимися 1, 5 и 10 классов проводятся традиционные психолого-педагогические мероприятия, способствующие адаптации к новым условиям обучения, с учетом новых санитарно-гигиенических требований.

Адаптация к нагрузкам после длительного отдыха проходит на физиологическом и психологическом уровнях.

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе делится на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

Первый этап физиологической адаптации - ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма (две - три недели).

Второй этап - неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты, реакций на эти воздействия.

Третий этап - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Личностная, или социальная, адаптация связана принятием ребенком роли школьника и установлением оптимальных межличностных отношений с одноклассниками и педагогами.

#### **Признаками успешной адаптации являются:**

1. Удовлетворенность школьника процессом обучения (*положительное отношение к школе, отсутствие неуверенности и страхов*).
2. Отсутствие явных трудностей при освоении учебной программы.
3. Позитивное психофизическое и эмоциональное состояние.
4. Удовлетворённость межличностными отношениями с одноклассниками и учителем (*участие обучающегося в жизни коллектива, социально-психологическая позиция в нем и субъективная положительная оценка отношений с классным коллективом, учителями*).

#### **Направления работы с обучающимися:**

I. Диагностическое:

*1.1. Педагогическое наблюдение и экспресс-анкетирование обучающихся с целью определения их психофизического, эмоционального и социального состояния.*

В качестве диагностического инструментария можно использовать:

- а) отслеживание признаков утомления на уроках: сравнительный анализ выражения лиц школьников, наблюдение за уровнем нервного возбуждения класса и групп школьников, оценка времени выполнения учениками определенного вида учебной работы, суждение о выборе учениками определенного вида деятельности, изучение темпа чтения, анализ ошибок при письме, слежение за интонацией отвечающих (приложение 1);
- б) балльное оценивание обучающимися таких параметров, как самочувствие, настроение, степень утомления, удовлетворенность отношениями с одноклассниками и педагогами (приложение 2);
- в) оценку эмоционального состояния (1 раз в неделю в первый месяц обучения школьникам предлагается указать свое настроение, нарисовав один из трех смайликов на полоске бумаги со своей фамилией. Особого внимания педагогов заслуживают дети, выбирающие угрюмый или недовольный смайлик);
- г) экспресс- опрос родителей обучающихся (приложение 3);
- д) прием цветограммы: школьников в начале и конце урока просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. *(Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряжённости, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов этого задания, полученных в начале и конце урока, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ученика).*

*1.2. Психологическое тестирование отдельных обучающихся, групп учащихся или классов с помощью:*

- а) проективных методик, направленных на выявление повышенного уровня тревожности, связанного со школьным обучением (например, «Школа животных» и т.п.);
- б) методики «САН» (для учащихся, начиная с 7 класса);
- в) методики «Тест школьной тревожности Филлипса»
- г) проективной методики для диагностики школьной тревожности А. М. Прихожан (на основании методики Amen E.W., Renison N.)
- д) методики диагностики эмоционального отношения к учению А.Д. Андреевой (модифиц. опросника Ч.Д. Спилбергера)
- е) различных вариантов социометрии.

**II. Профилактическое:**

*2.1. Снятие чрезмерного психоэмоционального напряжения и тревожности через:*

предоставление всем участникам образовательного процесса полной и своевременной информации об организации учебного процесса в связи с введением ограничительных мер: *возможно новое расписание уроков; обязательная термометрия, проведение дезинфекции помещений, ограничение перемещений детей между кабинетами и др.;*

объяснения (особенно для учащихся среднего и старшего звена) новых параметров оценки успеваемости, уточнения, каким условиям должны отвечать письменные и устные работы, рефераты, доклады и т.д.;

предоставление возможностей и приемлемых форм для свободного и спонтанного (*возможно, громкого, шумного, активного*) выплеска внутренней энергии школьников;

предоставление возможностей для творческого самовыражения обучающихся с учетом новых условий обучения (*классные и школьные мероприятия, праздники и т.д.*);

обучение школьников:

а) пониманию себя, своих чувств и эмоции (*когда ребенок понимает, что с ним происходит, то он более спокойно и конструктивно реагирует на трудности*);

б) экспресс-приёмам снятия психоэмоционального напряжения: (приложение 4);

в) конструктивному отношению к своим ошибкам, к тому, что если что-то не успел, не доделал;

г) умению обращаться к учителю, к другому взрослому в школе, если нужна помощь (*переспросить, если не понял, попросить ручку, учебник или помощи при проблемах с одеждой, защиты, если не складываются отношения с одноклассниками и т.д.*);

При организации работы важно учитывать, что тревожные дети достигают лучших результатов в так называемой «стандартизированной» обстановке, с четкой структурой, одинаковым построением занятий, определенных и закреплённых правил в классе.

## 2.2. Профилактика переутомления через:

организацию щадящего режима школьных занятий с постепенным переходом к обычному распорядку;

снижение требования к обучающимся на первом этапе адаптации (*возможно безоценочное обучение или только позитивное оценивание в первую учебную неделю для всех обучающихся*);

использование игровых моментов на уроках (*например, проведение опроса по теме урока по принципу телевизионной игры «Своя игра» и т.п.*);

включение в урок упражнений гимнастики для глаз, кинезиологических упражнений, способствующих активизации мыслительной деятельности (приложение 5);

применение дидактических игр;

включение в урок введение искусствоведческого материала, благоприятно воздействующего на эмоциональную сферу школьников;

эмоциональная передача содержания учебного материала;

использование юмора;

задания, развивающие воображение, интуицию, эмоционально-чувственное восприятие.

## 2.3. Активация положительных эмоций для успешной познавательной деятельности (приложение 6).

## 2.4. Укрепление позитивных межличностных отношений в классных коллективах через:

создание условий для включения каждого ученика в систему взаимоотношений коллектива школы и класса с их традициями, нормами жизни, ценностными ориентациями;

учебные и творческие задания, выполняемые в парах, мини-группах, командах с учетом ограничительных мероприятий (например, выполнение отдельных частей задания отдельными учащимися; общение группы или пары с помощью сигнальных карточек и т.п.);

ролевые, имитационные и деловые игры или дискуссии, используемые на внеклассных мероприятиях;

использование особого рода шуточных соревнований, в которых победа или поражение относительны, не требуют значительных усилий, легко переходят от одного ребенка к другому для формирования правильного отношения к успеху и неудаче;

игры и упражнения на сплочение классного коллектива (приложение 7).

### **III. Коррекционное:**

3.1. Педагогическая коррекция трудностей в обучении: дифференцированность домашних заданий, наличие карточек с уровневými заданиями на уроке, учет интенсивности и длительности самостоятельной работы (использование методик «Индивидуальные задания», «Еженедельный отчет», «Карта наблюдения за учеником» - см. Сборник методических материалов для специалистов образовательных организаций по профилактике девиантного и суицидального поведения обучающихся - <http://ppms22.ru/> - Педагогам- Социальным педагогам, классным руководителям – Методические рекомендации).

3.2. Индивидуальная или групповая психологическая коррекционно-развивающая работа с отдельными обучающимися, имеющими признаки дезадаптации (можно использовать программы лауреатов Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде: <https://rospsy.ru/KP> или программ, представленных на портале для психологов Алтайского края [portal.ppms22.ru](http://portal.ppms22.ru)).

## **Направления работы с родителями обучающихся**

**I. Консультационное:** индивидуальное и групповое консультирование родителей по вопросам:

организации учебного процесса в связи с введением ограничительных мер; параметров оценки успеваемости, требованиям к устным и письменным работам, рефератам, докладам и т.д. (*классный руководитель, педагогу*);

протекания процесса адаптации, дезадаптивного поведения школьников, организации режима дня (*педагог-психолог*).

**II. Просветительское:** обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей и помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности; созданию ситуации успешности, компетентности для ребенка; формирование правильного отношения к ошибкам детей, умению использовать их для лучшего понимания учебного материала и т.п.

## **Приложения**

### **Приложение 1.**

### Признаки переутомления у школьников

снижается качество работы (количество правильных ответов), повышается число ошибок;

обучающийся становится беспокойным, то и дело отвлекается на посторонние разговоры, что-то выкрикивает, смеется, ерзает на стуле, вскакивает с места и т.п.;

ухудшается регуляция физиологических функций (иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица);

ухудшается почерк;

становится вялым, рассеянным, невнимательным, зевает и потягивается, может подпирать голову рукой или вовсе обессилено лечь на парту (иногда заснуть), не принимает участие в дискуссии, а на вопросы учителя отвечает вяло и невпопад.

жалуется на усталость, головную боль и т.п.

Приложение 2.

#### Экспресс- анкета для обучающихся

Оцените, как вы себя чувствуете в школе, выбрав балл от 1 до 5 по каждому параметру:

Ф. И.				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Настроение				
Физическое самочувствие				
Утомление				
Страхи/тревога				
Отношения с одноклассниками				
Отношения с педагогами				
Желание идти в школу				

Приложение 3.

#### Экспресс- анкета для родителей обучающихся

Оцените, как чувствует себя ваш ребенок в школе, выбрав балл от 1 до 5 по каждому параметру:

Ф. И. ребенка				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Настроение				
Физическое самочувствие				
Степень утомления				
Сон				
Тревожность				
Отношения с одноклассниками				
Отношения с педагогами				

Желание идти в школу				
----------------------	--	--	--	--

#### Приложение 4.

1. Дыхательные упражнения:

«Осознанное дыхание»: медленный вдох через нос, задержка дыхания на несколько секунд, затем медленный выдох через рот.

«Дыхание 4+4+4»: вдохнуть на 4 счёта, задержать дыхание на 4 счёта, выдохнуть на 4 счёта. Повторить несколько раз.

2. Упражнения на снятия острого приступа тревоги: «инвентаризация окружающего пространства» - перечень окружающих предметов; счет одинаковых «узоров» на обоях, предметов одной формы или одного цвета и т.д.; чтение букв алфавита в прямом и обратном порядке и т.д.;

#### Приложение 5.

#### Упражнения для снятия напряжения и активизирующие мыслительную деятельность

1. Гимнастика для глаз: например,

глазами нарисовать 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

глазами нарисовать цифры от 0 до 9 и наоборот.

глазами написать свое имя и фамилию.

глазами написать сегодняшнюю дату, день недели, месяц, год.

глазами нарисовать "пружинки" горизонтально.

глазами нарисовать 6 горизонтальных и 6 вертикальных "восьмерок".

глазами нарисовать 6 треугольников по часовой стрелке и против часовой стрелки.

2. Кинезиологические упражнения: /Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения - <https://klex.ru/ap6>).

а) «Ухо – нос»: левой рукой - взяться за кончик носа, правой рукой - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот»;

б) «Колечко»: поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке, в начале - для каждой руки отдельно, затем сразу двумя руками;

в) «Кулак-ребро-ладонь»: три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга - ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз.

#### Приложение 6.

#### Примеры приемов и способов эмоционального воздействия на обучающихся

показ перспективы;

постановка нестереотипных целей урока;

разъяснение целей деятельности;  
использование ярких цитат и парадоксальных случаев, афоризмом, эпитетов, высказываний;  
использование проблемной ситуации;  
создание творческой обстановки на уроке (режиссура, драматизация, использование элементов творческого самовыражения);  
цветовое или музыкальное воздействие;  
изменение логической или временной последовательности урока;  
демонстрация или организация поиска разных способов решения учебной проблемы;  
композиционное моделирование содержания учебного материала;  
прием «яркого пятна» и привлечения внимания к содержанию;  
использование сравнения, аналогии;  
отступление (исторический экскурс), сообщение сведений из истории научных открытий, осознание практической необходимости в знаниях и сообщение о современных достижениях в области науки;  
моделирование совместной деятельности преподавателя и обучающихся;  
раскрытие и передача своего отношения и оценок к предмету сообщения;  
импровизированное сюжетно - ролевое комментирование;  
ложная информированность (например, можно собрать «юмористический калейдоскоп» из неправильных высказываний, обучающихся: «свет бывает естественный и парализованный»);  
сопоставление результатов работы с образцом;  
создание ситуации уверенности в своих возможностях, гордости и достоинства;  
создание ситуаций активной жизненной позиции обучающихся в коллективе;  
создание ситуации успеха у обучающихся, испытывающих затруднения в обучении.

## Приложение 7.

### **Игры и упражнения на сплочение классного коллектива**

1. Игры и упражнения из методического пособия: Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: в 4-х томах. Т. 1. - М.: Генезис, 1998. -160с.
2. Упражнение «Встаньте (поменяйтесь местами) те, у кого как и у меня.....»  
(в этой игре важно придумывать признаки так, чтобы были задействованы всех детей).  
*Например, Поменяйтесь местами те, кто:*  
любит болтать по телефону;  
кто любит красный цвет;  
кто любит мороженое;  
у кого есть дома собака (кошка);  
кто любит ходить в кино.  
кто любит петь;  
кто любит футбол;  
у кого день рождения летом и т.д.
3. Упражнение. «Мы похожи с тобой тем...»: участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг к другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой

похожи...», после чего стоящие во внутреннем кругу отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут до своего первого партнера.

4. Упражнения из тренингов на командообразование и сплочение классного коллектива (источники: журналы «Школьный психолог», «Справочник классного руководителя», «Справочник педагога-психолога. Школа» или методические пособия:

1. Игры на сплочение детского коллектива (набор из 20 карточек). - М.: Речь, 2013. - 104 с.;
2. Как сплотить детский коллектив и повысить успеваемость школьников. Шпаргалка с играми и упражнениями // Справочник педагога-психолога. Школа. - № 10, 2018.
3. Сартан Г.Н. Тренинг командообразования. - СПб., «Речь», 2005,
4. Фопель, К. Групповая сплоченность / К. Фопель. - М.: Генезис, 2013. - 336 с.,
5. Я и другие. Тренинги социальных навыков для учащихся 1-11 классов / В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, О.В. Кардашина. - Ярославль : Акад. развития, 2001. - 223 с.